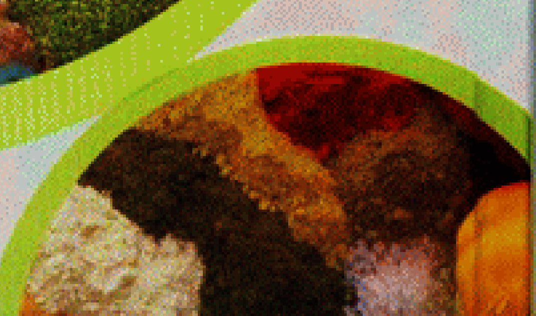
حسن نعمة

موسوعة الطب القديم

الشفاء بالقرآن - الطب النبوي
شفاء الامراض من خلال الأعشاب





رشاد برس

مُقدِّمة

منذ سنوات خلت، عاد الطب الطبيعي إلى الواجهة، وكثُر الحديث عنه، ذلك بسبب ما تُحدثه الأدوية الكيميائية من آثار جانبية ضارّة على الجسم.

لقد تعدّدت الكتب التي وضعت حول العلاج بالأعشاب، أو الإستشفاء بالطب النبوي، وما أكثرها... لا فرق بين كتاب وآخر سوى في صورة الغلاف وحجم الكتاب وعدد الصفحات، ورصف العبارات والجمل، أما المحتوى، فهو واحد متشابه تقريباً، معظمها طبعات طبق الأصل، يتيه القارىء بين أسطر صفحاتها الحافلة بأسماء أعشاب وفاكهة وخضار، معظمها غير معروف أو غير مفهوم لجهة التسمية أو الحصول عليها، والتعرّف بها...

تداركاً لهذا، عمدت إلى دراسة مواضيع الكتاب (موسوعة الطب الإسلامي) دراسة علمية، منهجية،

متحققاً من سلامة وصحّة ما أكتب، متوخياً الفائدة أولاً، وسهولة تطبيق ما يُقرأ عند اللزوم والحاجة.

إن وضع هذا الكتاب ليس دعوة إلى ترك التداوي والعلاج، إذ لا بد من السعي للتداوي والأخذ بأسباب العلاج كما يأمرنا القرآن الكريم: ﴿فسئلوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون﴾ وأهل الذكر هنا هم الأطباء العارفون، وفي ذلك قال الرسول الكريم: «يا عباد الله تداووا، فإن الله لم يدعْ داءً إلّا وضع له شفاء».

لا أريد بكتابي هذا أن أضع بين يدي القارىء دليلاً يُغنيه عن استشارة الطبيب كلياً إذا رغب في ذلك، خصوصاً في الأمراض المجهولة أو الخطرة...

من المفيد القول، أني تجنبت الدخول في كل ما لا يفيد القارىء، أو الراغب في الاستشفاء بالأعشاب والنباتات الطبية، لقد دلّت التجارب أنّ صيدلية الله (الطبيعة) أغنى وأفضل ممّا في الصيدليات المليئة بما تنتجه المصانع الكيماوية، وما أكثر الكتب التي تشيد بفضائل الطبيعة وفنون التطبب بواسطتها، ولكن على القارىء أن يعرف كيف يجني هذه الأعشاب وأن يعرف تأثيراتها السلبية.

هذا الكتاب، ينطوي على مادة علمية سليمة، باسلوب واضح وسهل ومبسّط، يسهل معه تطبيق ما نقرأ لجهة التعرّف إلى العلّة أو الألم وكيفية التصرّف لجهة الوصفات العشبية والغذائية، مبتعداً عن كل ما لا يمكن تطبيقه.

يعتبر هذا الكتاب خطوة واضحة وفاعلة وشاملة لجهة تعميم التوعية الصحية في العائلة وتعميم الوقاية معتمداً تقديم المعلومة المختصرة والموجّهة لكل أب وأم، مع إعطاء الإهتمام الأوّل لدور التغذية المتوازنة والوقاية من الإنزلاق في المتاعب الصحية فهو خلاصة مميّزة لعشرات الأعمال.

إنّ الصحة ثروة، ولكن الثروة لا تعني بالضرورة الصحة، والمعرفة الصحية أو الثقافة الصحية هي طريق الوقاية من الأمراض، وبالوقاية يمكن تجنب العديد من الأمراض، والمعروف طبياً أنّه بإمكان الجسم مقاومة المرض بالراحة والغذاء الجيد المتوازن، إضافة إلى بعض الوصفات الطبيعية في المنزل، وكثير من الوصفات المنزلية ذات قيمة كبيرة إذا استعملت بمعرفة وبحذر، شأنها شأن الأدوية الكيماوية.

إن للعديد من الأعشاب، بل لمعظمها أكثر من تسمية، حتى ضمن البلد الواحد، ممّا يُشكّل صعوبة في التعرّف إليها بسهولة، ومن النباتات ما يستفاد من أوراقه أو زهره أو جذوره أو بذوره، ومنها ما يُستعمل بأكمله، ونستعمل النباتات والأعشاب على شكل نقيع أو شراب أو على شكل كمادات، كما يمكن تقطيره واستخلاص عطوره وزيوته المكثّفة والتي تكون ذات رائحة نفّاذة.

ليست الصحة عدم حصول المرض، إنّما هي الوضع الجيّد جسدياً وعقلياً واجتماعياً، وبالوقاية نُمسك بقوّة بأطراف خيوط الصحة.

لقد جعل الله النبات غذاءً للإنسان، وأوجد فيه الدواء كذلك كما أعطى الحيوان غريزة الإهتداء إلى نوع النبات الذي يغذيه ويشفيه إذا مرض، تاركاً للإنسان العاقل الإهتداء إلى النباتات الشافية عن طريق التجربة والإستنتاج، ومعظم شعوب العالم القديم والحديث تعاملت مع الأعشاب والنباتات كمصدر للعلاج والشفاء، فقد عرف كهنة المصريين القدماء الكثير من أسرار الأعشاب وتداووا بها، كما مارس قدماء الهنود

هذه المهنة أيضاً وحذقوا بها، وجاء بعد ذلك قدماء اليونان الذين وضعوا مؤلفات عن التداوي بالأعشاب خلال القرنين الرابع والخامس ق.م. وبقيت مؤلفاتهم المصدر الأساسي لهذا العلم، إلى أن جاء بعدهم الأطباء وعلماء النبات والعشابين العرب والمسلمين، الذي أخذوا هذا العلم عنهم وأضافوا إليه وتوسّعوا فيه.

اعتمدت في إعداد هذه الموسوعة الصحية على إستخلاص المفيد والموجز من عشرات الكتب والموسوعات والمقالات، وانتقيت.. أفضل ما كتب وما قيل عن الطب العشبي والنباتي، وأبعدت كل ما هو صعب التطبيق وبعيد المنال وقليل الفائدة وصعب الفهم وغريب الكلام ومعقّد التعبير.. وفي فصلي طب النبي وطب الأئمة، تجنبت الأحاديث والروايات والأقوال المنسوبة إلى الرسول أو إلى أهل بيته والتي لا تتفق مع منطق التفكير العلمي، أو يصعب الحصول على فائدتها من حيث تسمية المادة أو تسمية العلّة لـ غيرّ الزمن، إنّ ألفاظ وتعابير وتسميات القدماء بعيدة نوعاً ما عن مفهوم إنسان العصر الحالي، والمثال على ذلك إن علومهم الطبية قامت حول المفاهيم التالية: (الطبائع الأربعة أي الحرارة والبرودة واليباس

والرطوبة) و(الأمزجة الأربعة، أي الدم والبلغم والمرّة الصفراء والمرّة السوداء) و (العناصر الأربعة أي الماء والنار والهواء والتراب).

غاية ما أتمنى، أن أكون قد وفقت في الوصول إليه هو ما يرضي رغبة القارىء، وأن أكون قد وضعت أمام العاقل ما يريد من معرفة صحية.

حسن نعمة

تشرين الأول ٢٠٠٢

محتويات أبواب وفصول الكتاب

* الباب الرابع

الباب الأول

- الفصل الأول: بدء الحياة
- الفصل الثاني: الطب والأطباء
- الفصل الثالث: طب النبي
- الفصل الرابع: طب الأئمة
- الفصل الخامس: في القرآن شفاء ووقاية

• الفصل الأول

بدء الحياة

- نشوء الحياة
- إنسان ما قبل التاريخ
- تبدأ حياة الإنسان مع بدء الحمل

نشوء الحياة:

يرى علماء البيولوجيا أن نشوء الحياة وتطورها، قد حصلا على الأغلب تدريجاً، خطوةً إثر خطوة، وخلال مليارات السنين، ولكن لا أحد يستطيع أن يحدِّد بدقة متى بدأ تطور الحياة وكيف!

لفهم هذه العملية التطورية، وضع العلماء البيوكيميائيين والبيولوجيين افتراضاتٍ، وقالوا بأن نشوء الحياة على الأرض بدأت من خلال عملية التركيب الكيميائي، كما افترضوا بأن الحياة انبثقت من مركّبات كيميائية عضوية في المحيطات الأرضية السابقة لوجود الحياة البشرية، وفي رأيهم إن جو الأرض كان يحوي آنئذٍ:

- قليلاً من الأوكسيجين
- كثيراً من الهيدروجين

وبفضل الحرارة والضوء الصادر عن القشرة الأرضية، والأشعة الفوق البنفسجية والنشاط الإشعاعي الطبيعي، والنشاط البركاني، كل هذه العوامل وفَّرت القدرة اللازمة لتشكيل المركّبات العضوية البسيطة مثل (الأحماض الأمينية والأحماض النووية والمواد السكرية ومركّبات أخرى) تجمعت في المحيطات واتحدت لتشكّل قطيرات، وبعدما وصلت هذه الأخيرة إلى درجة من الضخامة، انقسمت، ثم مرّت بعمليات كيميائية، هي عملية التكاثر لدى الخلايا البسيطة، وبذلك بدأت الحياة بالانبثاق.

إن ما ورد هو مجرد مخطط تخيُّلي!

وقال علماء آخرون، إنّ ظهور الكون إلى الوجود كان منذ خمسة عشر مليار سنة، عندما انفجرت كتلة رهيبة من مادة ثقيلة جداً، وكانت ذات حرارة

مرتفعة جداً، وهكذا تطايرت في الفضاء الفسيح اللاّمحدود، كميات لا حصر لها من الجواهر والذرّات والبروتونات والنيوترونات وعناصر سالبة وأخرى موجبة، ملأت الكون بالمادة المنثورة، وبعدما استقر حال الكون لبضعة آلاف من السنين، ثمّ وبفضل البرودة، وتحت ضغط التجاذب بين الجزيئات تحوّلت تلك المكوّنات إلى كتل سديمية، ومن ثمّ تكثّفت وظهرت النجوم أولاً، وفي مراحل لاحقة تكوّنت الكواكب، ثم وُلدت الأقمار في مراحل متأخرة وببطء.

نظرية تخيُّلية أخرى، قال أصحابها: أنّه قبل أكثر من أربعة مليارات ونصف المليار من السنين، كانت كتلة سديمية ضخمة تشبه الكرات الثلجية، تولّدت منها مجموعتنا الشمسية، وخلال مئة مليون سنة تجمّعت الجزئيات الغبارية والغازية المنتشرة في الكون في كتل تعرف بالأجرام السماوية السيّارة أو الكواكب.

ولكن ما الذي نعرفه عن الأرض آنئذٍ؟

إنّ بدء نشوء الأرض ما زال سراً محفوفاً بالغموض والأسرار.

ما أعظم الكون وما أعظم خالقه؟

إن المجموعة الشمسية والتي منها الأرض التي نعيش على سطحها، هي جزء من كلٍ عظيم، هي جزء بسيط من المجرّة اللبنية أو مجرّة درب التبّانة، التي تشتمل على ملايين النجوم والكواكب والأقمار، ذات أحجام ومسافات متفاوتة (وفي الكون الملايين من المجرّات الشبيهة بمجرة درب التبّانة).

مهما كثرت النظريات وفلسفات التكوين المبنية على الخيال وعلى شيءٍ من العلم، نوجز القول، بأن الأرض التي نعيش عليها مرّت بأطوارٍ وحالاتٍ عديدة حتى وصلت إلى حالة سمحت بنشوء الحياة عليها، في البدء لم يكن للأرض طبقة جوية (غلاف جوي) ولكن وبسبب حركة قذف السوائل على هيئة براكين، تسربت الغازات من باطن الأرض بسبب خفتها النسبية وكانت النتيجة ظهور الماء وثاني أوكسيد الكربون والآزوت، وطغت هذه العناصر وكانت المؤسّسة للهواء أو للطبقة الجوية، وهكذا وُلد الهواء من القشرة الأرضية بفضل الشقوق والبراكين، وبعد ذلك عبر بضعة ملايين من السنين تكوّنت المحيطات أي الطبقة المائية، ثم

مرّ ما يقارب أكثر من مليار سنة حصلت خلالها المحيطات على ملوحتها وما لبث أن خرجت منها كائنات حيّة وحيدة الخليّة، وبذلك بدأت نسمة الحياة على الأرض.

بقي الأوكسجين معدوماً حتى ظهور النباتات الخضراء التي تكفّلت بتحويل غاز الفحم إلى فحم مكثّف وإلى أوكسجين تطاير وانتشر في الهواء وأخذ يتزايد حتى بلغ نسبته الحالية ٢٠٪، استغرق ذلك عدة ملايين من السنين، وكانت حكاية الأوكسجين آخر فصلٍ من فصول تكوين الأرض وصيرورتها مهداً للحياة، خاصة الحياة البشرية.

إننا نعرف بأنّه يوجد حول الأرض حزام من الإشعاعات له هيئة حقل مغناطيسي، حيث يشكّل درعاً واقياً للأرض من إشعاعات الشمس الناشطة، باستثناء نقاط ضعف عند الدائرة القطبية، حيث يتألّق هناك الجوُّ بأضواءٍ عظيمة تعرف باسم الفجر القطبي.

تنتشر تحت الحزام المغناطيسي طبقة من الهواء بسماكة خمسماية كيلومتر تنقل الطاقة الشمسية على كامل الكرة الأرضية، حيث تحوّلها الأرض إلى طاقة حرارية، وعلى مدى يتراوح بين ثلاثين وستين كيلومتراً تتكون طبقة تعرف بطبقة الأوزون ويعود ذلك إلى رصّ جواهر الأوكسجين ببعضها، ويلعب الأوزون دوراً مهماً بتصفية الأشعة الشمسية ويزيل منها ما يعرف باسم الأشعة الفوق بنفسجية المؤذي للأحياء والمسبب للسرطان الفتاك، وينتج عن امتصاص الأوزون للأشعة الفوق بنفسجية تسخيناً للجو.

كما تنسج الأرض حول نفسها ثوباً آخر لا يمكن لمسه أو رؤيته، هو حقل الجاذبية، وبفضل دوران الأرض حول نفسها يتولد عنها قوة طاردة إلى الخارج تعمل بعكس قوة الجاذبية العاملة باتجاه مركز الأرض أي باتجاه القطبين.

إنسان ما قبل التاريخ:

نحن لا نعرف إلاّ القليل عن إنسان ما قبل التاريخ، وجلّ ما نعرفه هي فرضيات وتفسيرات واستقراءات لما تمّ العثور عليه عبر الحفريات الأركيولوجية

ودراسة الهياكل العظمية المكتشفة، خاصة ما يتعلق منها بصحة ذلك الإنسان، وما تعرّض له من أمراض ومعاناة صحية.

إن ظروف الإنسان القديم ـ إنسان ما قبل التاريخ ـ كانت شديدة الصعوبة، وقد وُجدت على الهياكل العظمية المكتشفة العديد من الإصابات مثل الكسور بالعظام الطويلة، أو في العمود الفقري أو الحوض، وإصابة الرأس بسهم أو بحربة، كذلك تدل العظام التي يعثر عليها علماء النبشيات إلى تشوهات نتيجة الإصابة بالروماتيزم، أو بسل العظام أو سرطان العظام، كما يدل بعض العظام على الإصابة ببعض أمراض الدم الوراثية، كما يكشف فك الإنسان عن وجود أسنان في حال سيئة، دلالة على التهاباتٍ متكررة وخطيرة باللثة.

ويُخبرنا علم الآثار كذلك، أن الإنسان القديم كان يعرف كيف يعيد العظام المكسورة إلى وضعها الصحيح والمحافظة على استقامتها، كما عرف التعامل مع الجروح والتخفيف عن مرضى التجأوا طلباً للمساعدة أو لتخفيف ألمٍ حلَّ بهم.

عاش إنسان ما قبل التاريخ في كهوفٍ ومغاور اتقاءً للبرد والمطر، كما عاش في الغابات داخل أكواخ من الطين والأشجار. وكانت ميزة هذا الإنسان هي قدرته على التكيُّف مع البيئة التي يعيش فيها، وهذا ما جعله يستمر بالبقاء وبالتكاثر.

كانت حياة الإنسان القديم قصيرة، بسبب الغذاء غير المتوازن وقلّة النظافة، كان طعامه من النباتات العشبية ومن الصيد البري وصيد الأسماك وقطف الثمار، وفي وقت لاحق عرف الزراعة وتربية الحيوانات، واستخدم المعادن مستعيناً بها على حياته، ومن البديهي أن تعيش معه الطفيليات والبكتيريا، معرّضة إياه للعديد من الأمراض، ومع مرور الوقت ومعايشة الطبيعة بكلِّ تفاصيلها، تعلّم هذا الإنسان كيف يتغلب على الظروف القاسية.

إننا نتساءل كيف كان الإنسان القديم يُطبِّب نفسه؟

هل كان يستخدم الأدوية؟ وهل بالإمكان معرفة كيف تعامل مع الآلام والأمراض؟

أو هل بالإمكان معرفة متى بدأ الطب؟

ليس لدينا إلاّ القليل من المعرفة عن أولئك الأوائل الذين عمدوا إلى مهمة تخفيف آلام الآخرين الذين عانوا الأمراض والحميّات والجراح . . .

بدأ الطب أولاً بالاستعانة بالسحر، ثم أصبح فيما بعد كهنوتياً، وأخيراً تحول إلى علمٍ بعد مروره بالملاحظة الدقيقة القائمة على التجارب، وبقي الإنسان عبر آلاف السنين يخاف الأمراض، وكانت الوسائل الطبيّة التي استخدمها الإنسان على مرّ الزمن تعتمد على تقليد تمتد جذوره بعيداً في الماضي، خاصّة في المناطق الريفية، كما استعان الإنسان بالجن وبآلهةٍ عبدها وسمّاها، حيث أن عقائد الإنسان قديماً اعتمدت على وسطاء يقرّبون بين البشر المعذَّبين الجهلاء وبين القوى العليا وكان لا بد من وجود وسيطٍ يمتلك المعرفة ويتمتّع بسلطةٍ على عشيرةٍ كانت أم قبيلة، أو على المجموعة التي يعيش بينها، ويلعب دور الكاهن عادة أو الطبيب، وأحياناً دور الاثنين معاً، وعلى هذا الشكل وُلد السحرة والعرّافون وصنّاع التمائم.

ومنذ آلاف السنين مارس السحرة جراحةً بسيطةً بدائيةً باستخدام وسائل بسيطة وبدائية، مثل تثبيت كسور بواسطة أغصان الأشجار، أو سدّ جرحٍ ينزف بواسطة الرماد أو القطن الطبيعي أو دهون الحيوانات أو بواسطة عصارة بعض النباتات، أو كان يعمد إلى استخراج أجسام غريبة من الجسد كرأس سهم.

الوسيط ـ الطبيب البدائي ـ هو الوحيد القادر على التشفّع لدى الآلهة كي ترحم الإنسان، وهو العارف بالتعازيم والقرابين وبالرقص التي تُشكِّل مجموعة الطقوس والصلوات التي تُؤدّى عند تقديم الدواء، أو التعويذة للمريض، وفيما بعد، وصفت الأديان السماوية (المسيحية والإسلام) تلك الممارسات بالشيطانية، وما زال هذا الوسيط موجوداً لدى العديد من القبائل الإفريقية الزراعية حتى يومنا هذا، حيث يتخذون منه صفة الطبيب الذي يُقوِّم الأعضاء المكسورة، ويفتح الدمامل المؤلمة وتعترف له القبيلة بمقدرة سحرية.

تبدأ حياة الإنسان مع بدء الحَمَل:

من نعم الله أن نرى جسم الطفل ينمو وينضج في غضون تسعة أشهرٍ بالقدر الكافي، ليعيش بعد خروجه إلى النور في حجرة نومه وبين أبويه.

خلال أشهر الحمل التسعة، تحتاج الأم الحامل إلى الأمان والسعادة أكثر من أيّ وقتٍ آخر في حياتها، ولذا عليها أن تُنمّي مشاعر التفاؤل التي قد تساعدها على أن تكون في صحةٍ جيدة، كما قد ينعكس ذلك إيجاباً على ثمرة أحشائها.

قد تشعر الحامل خاصّة خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى بالتعب، لأنّ جسمها يمرّ بمرحلة تكيُّف مع الوضع الجديد، ومن تلك المتاعب نذكر، كثرة التبوُّل، ولكن يجب عليها مراجعة الطبيب إذا رافق ذلك حرقة، وإذا أظهرت الحامل ميلاً لأصناف معيّنة من الطعام، فهذا يعني أن الحامل تعاني مشكلةً عاطفية لم تجد حلاً لها.

وإذا أحسّت الحامل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ببعض الغثيان، إنّ ذلك قد يُؤدي إلى نقصٍ في وزنها، وقد يحدث تشنج في ساقي الحامل بسبب تباطؤ الدورة الدموية فيهما، كما تعتبر آلام الظهر مظهراً شائعاً خلال فترة الحمل ويعود سبب ذلك إلى التبدُّل على استقامة العمود الفقري ليوازي انتفاخ البطن، ويمكن للحامل التخلّص من هذه الآلام بانتعال حذاءٍ ذي كعبٍ منخفض، كما قد يحدث خلال أشهر الحمل توسّع أوردة الساقين، وكي تُخفّف الحامل من ذلك يُستحسن رفع الساقين إلى أعلى خلال فترات قصيرة في اليوم.

كذلك يزداد نشاط عنق الرحم وتمدُّد المهبل مما يجعل هذا الأخير أكثر مرونة، فيفرز أحياناً مادة مخاطية، ويعتبر هذا الإفراز أمراً طبيعياً ما لم يكن مصحوباً برائحةٍ كريهةٍ أو حرقة أو حكاك.

كما تظهر خلال فترة الحمل خطوط حمراء باهتةٍ على البطن والثديين، ومردُّ ذلك إلى تمدد الجلد، وبعد الولادة يتلاشى اللون الأحمر من هذه الخطوط، كما قد تظهر بعض البقع أو البثور على الجلد عند الأنف والثديين

مثلاً، ولكن سرعان ما تزول مباشرةً بعد الولادة، وهذه التغيرات أكثر ظهوراً لدى النساء السمراوات منها لدى الشقراوات، كما يُعتبر تسمم الدم أثناء الحمل مرضاً خطراً ومن أعراضه:

ـ ارتفاع ضغط الدم.

ـ ازدياد كمية السوائل في أنسجة الجسم، ويظهر ذلك في زيادة الوزن وتورُّم الأنسجة الرخوة في الوجه والأصابع.

ـ ظهور البروتين في البول.

كل هذه الحالات تزول بعد الولادة ما لم يستمر ارتفاع ضغط الدم أو تصاب الكلى بأذى، وإذا لم تسارع الحامل إلى العلاج قد تتفاقم الحالة سوءاً وخطورة، ويصحبها أوجاع في الرأس واضطراب في النظر وألم في المعدة وتقيُّؤ، كما قد يرافقها تشنج أو غيبوبة.

يعتبر النزيف خلال فترة الحمل نذيراً بالإجهاض، وعندها يجب على الحامل مراجعة الطبيب الأخصائي حالاً لعمل اللازم وتجنُّب مخاطر الإجهاض، وهذا يحصل عادة قبل الشهر الخامس من الحمل.

إن الولادة المبكرة ـ الولادة قبل الأوان ـ هي ولادة الجنين قبل أن ينضج ابتداءً من الشهر الخامس للحمل، ويعتبر المولود غير ناضج إذا نقص وزنه عن كيلوغرامين ونصف، ومثل هؤلاء الأطفال يوضعون عادةً بعد ولادتهم في جهاز حاضن طيلة المدة اللازمة لنموّهم قبل أن يصبح في إمكانهم العيش خارج الجهاز، ومع ذلك، فإن نسبة الوفيّات بينهم تبقى مرتفعة، ومن مظاهر الولادة المبكّرة لدى الحامل هو تسرّب للماء النقي من خلال المهبل إشارة إلى تمزق كيس الماء داخل الرحم، وعلى الحامل مراجعة الطبيب الأخصائي حالاً وعدم الاغتسال في الحوض ـ البانيو ـ خوفاً من تلوث قناة الولادة.

وتلخيصاً للقواعد الصحية، نقول أنّه يجب على الحامل أن تمارس حياتها العادية مع شيءٍ من الاعتدال، الاعتدال في كل شيء حتى في الراحة، بما في ذلك الانحناء، وعدم حمل الأجسام الثقيلة، وتفيدها كثيراً ممارسة رياضة المشي، وارتداء الثياب البسيطة المريحة، وعدم ارتداء أحذيةٍ عالية الكعب، كما

يُستحسن الاستحمام يومياً بمياهٍ معتدلة الحرارة، كما عليها الحذر من الانزلاق في الحمام، ومن أجل ذلك يُفضّل وضع سجادة مطاطية، وعدم استخدام البانيو خاصّة في أشهر الحمل الأخيرة.

على الحامل عدم زيارة مرضى، خاصة أصحاب الأمراض المعدية، مثل مرض الحصبة الألمانية أو الزكام أو الانفلونزا.

خلال فترة الحمل يزداد وزن الحامل زيادة سرعان ما تزول بعد الولادة، وفي هذه الحالة يُفضّل تطبيق المثل السديد (خير الأمور الوسط) فالزيادة المفرطة في الوزن تُسبّب عسراً في الولادة، وتُؤخّر عودة الأم إلى وزنها العادي، ويرى الطب الحديث أن لا يزيد وزن الحامل عن اثني عشر كيلو غراماً.

يلعب الغذاء الذي تتناوله الحامل دوراً مهماً في صحتها وفي تكوين الجنين، وهذا الغذاء يذهب لاثنين، فالجنين يحتاج إلى جميع العناصر الغذائية، لا سيما البروتينات والفيتامينات والحديد والكالسيوم، ومن أجل صحة الجنين، على الأم الحامل أن تتجنّب الحلويات والأطعمة كثيرة التوابل والأطعمة الدهنية والمشروبات المحلاة بالسكر، وعليها أن تتناول الحليب يومياً لتأمين الكالسيوم، أمّا الحديد فبإمكانها تأمينه من البقول ومن السلطات والأوراق الخضراء والفواكه.

على الحامل تجنّب التدخين كلياً، فقد ثبت لدى الأطباء أنّ الحامل التي تُدخّن معرضة لولادة طفل وزنه دون الوسط، أو قد تلد طفلها قبل الأوان، أي قبل نضوجه، كما أن الحامل التي تدخن قد تأتي بطفلٍ أقلّ نشاطاً وحيوية بسبب نقص الأوكسجين في دم الأم المدخّنة، ممّا قد يُخفّف من كمية الأوكسجين اللازمة لنمو الجنين.

يقال أن الأم السعيدة تولد طفلاً سعيداً، وأنّ الأم القلقة تولد طفلاً عصبياً، إن الحالات العصبية التي تمر بها الحامل تنعكس حتماً على الجنين، وهذا الأخير يتأثر بمشاعر أمّه الحامل به وبصراعها النفسي، إنّ مزاج الطفل وسلوكه يعكسان حالات أمه النفسية قبل ولادته، كما أثبت العلم أن المواقف النفسية السائدة لدى شخص ما، تؤثر على حالته الصحية، وهذا ينطبق على فترة الحمل، إنّ للوالدين تأثيراً كبيراً في تكوين فكر الطفل وخلقه، من خلال الكلمة والتصرف على حدٍ سواء.

• الفصل الثاني

الطبابة والأطباء

- الأطباء القدماء
- الطب بين الأسطورة والفلسفة
- التعريف بالطب لدى العرب
- الإسلام وصناعة الطب
- ضوابط لممارسة الطب لدى العرب والمسلمين
- أطباء عرب ومسلمين

* ما زال تجار العطارة في العديد من المدن العربية يستخدمون موسوعة ابن سينا وتذكرة داود الأنطاكي وغيرهما من أطباء العرب القدامى لعلاج المرضى الذين ما زالوا يؤمنون بالعلاج العشبي.

الأطباء القدماء:

قديماً، عاش الإنسان في منطقة الشرق الأدنى، وعلى مرور آلاف السنين في بيئةٍ سيطر عليها الدين والآلهة، وإلى جانبها الشياطين المسؤولة عن الأمراض التي يعانيها الإنسان (ولا بد من تهدئتها)، ولذلك تميَّز الطب لدى القدماء خاصةً في بلاد ما بين النهرين (العراق) بالجمع بين العلاج الظاهري وبين التقاليد السحرية والدينية، ومن المعروف أن صناعة الطب هي من أقدم التقنيات التي مارسها الإنسان، وعن طريق التجربة والمعرفة البسيطة المتوارثة توصَّل الإنسان قديماً إلى أن يُركِّب أدوية بمزج نباتات بغية علاج بعض الحالات المرضية، وكان هذا الطب خليطاً من معرفة ومن طقوس سحرية ودينية، اعتقاداً منه أن حلول مرضٍ ما، في جسد الإنسان إنما يعود إلى خطيئة ارتكبها الإنسان فأغضبت الآلهة أو أنها نتيجة تدخُّل أرواح شريرة.

لم يقتصر فن العلاج في غربي آسيا قديماً على فئة محددة من الناس، فالكهنة والعرّافون والأطباء بالتجربة جميعهم عملوا على علاج المرضى.

في بابل، عمد العاملون في صناعة الطب إلى تشكيل قوائم بالنباتات الطبية التي استخدموها، وقاموا بتحضيرها وصنع المراهم والدهانات منها.

وفي عهد الدولة الآشورية، انتشر الطب انتشاراً واسعاً حتى كان القرن السابع ق.م. وأثّر ذلك تأثيراً كبيراً في الإغريق.

أما في مصر القديمة فقد حفظت لنا البرديات العديدة، الكثير من العلوم والمعارف الطبيّة التي مارسها المصريون القدماء، وقد جاء في بردية (تعرف باسم بردية Ebers ايبرس) والتي تعود إلى العام ١٥٥٠ق.م، والتي تعتبر أقدم كتاب طبي عُثر عليه حتى اليوم ويبلغ طول البردية ما يقارب المترين، وفي هذه البردية عرض لـ: خمسة عشر مرضاً لأمراض البطن، وتسعة وعشرين مرضاً لأمراض

العين، وثمانية عشر مرضاً من أمراض الجلد، وواحد وعشرين طريقة لعلاج السعال، كما تحتوي على سبعماية دواء وثمانماية تركيبة دوائية من أصلٍ نباتي أو معدني أو حيواني، وفي بردية أخرى قرأ العلماء شروحات لأمراض نسائية دون غيرها من الأمراض.

وفي مصر القديمة، أُنشئت مؤسسات عُرفت باسم (بيوت الحياة) لمعالجة المرضى، كما كانت ممارسة الطب تنتقل من الأب إلى الابن، وكان الأطباء يشكّلون جزءاً من النخبة في المجتمع حيث يجاورون الكهنة والقادة وكانوا يتمتّعون بألقاب مثل: الطبيب، الرئيس، الطبيب الرئيس، طبيب البلاط، وكان بعض الأطباء يُطلق على نفسه اسم الطبيب الساحر أو الطبيب الكاهن.

ذكر المؤرخ الإغريقي هيرودوت، أنّ الأطباء المصريين كانوا من المتخصّصين، حيث كان طبيبٌ لأمراض العين وآخر للبطن وثالث لأمراض النساء وهكذا. . . . كان هناك تبادل مستمر بين وادي النيل وبلاد ما بين النهرين.

الطب بين الأسطورة والفلسفة:

قديماً في بلاد الإغريق، كان الاعتقاد أنّ غضب الآلهة يُحدِثُ أمراضاً انتقاماً أو عقاباً للإنسان، وهذا ما قال به معظم فلاسفة الإغريق الطبيعيين، الذين شكلوا المدارس وأسّسوا المذاهب والنظريات، ويُعزى نشأة الطب إلى أبو قراط (المولود عام ٤٥٠ق.م وأقام فترة في مصر ومات عن مائة عام) وقيل أنّه استلهم برديات مصر القديمة.

كان الأطباء ومنذ عهد أبو قراط يصنعون الأدوية بأنفسهم وذلك بسحق المواد (نباتية المصدر أو حيوانية أو معدنية) وهرسها، كما استخدموا الكي والفصد والمسهلات والمقيّئات، وظلت هذه الوسائل مستخدمة حتى نهاية القرن الثامن عشر للميلاد.

من حكم أبو قراط:

ـ الأمراض التي تنشأ عن الامتلاء تعالج بالتفريغ، وتلك التي تنشأ عن الخلو تعالج بالامتلاء، وعموماً النقيض بالنقيض.

ـ الأشخاص الأكثر بدانةً يكونون أكثر عرضةً للموت المبكّر من النحاف.

ـ الذين يتقوّس ظهرهم إثر إصابتهم بالربو أو السعال قبل سن البلوغ يهلكون بدرن العمود الفقري والدرن الرئوي.

ومن فلسفة الطب القديم، قولهم أنّ جسم الإنسان يتركّب من عناصر أربعة: الماء والتراب والهواء والنار، ويترتّب على هذه العناصر الأربعة، خواص أربع هي: البارد والساخن والرطب والجاف، وبالمثل يحتوي جسم الإنسان على أخلاط أربعة هي: الدم والبلغم، والصفراء والسوداء، (الصفراء هي السائل المراري الأصفر والسوداء هي السائل المراري الأسود).

كان الطبيب يتقاضى أتعاب عمله من الإنسان المريض، أمّا مَنْ لا يستطيع دفع أتعاب الطبيب فكانوا يلجأون إلى المشعوذين وعرّافي القرى والحلاّقين الذين يُركّبون أدويةً ويوزعونها على المرضى الفقراء، إضافة إلى تعاويذ وأحجياتٍ تستمد العون من آلهة ـ أصنام وأوثان وأرواح ـ وظلّ السحر منتشراً، ومن هنا سجّل العديد من الأطباء الإغريق أسماءهم في سجلات الخلود، وذلك من خلال أعمالهم الطبيّة، كتبوا وعالجوا شتّى أنواع الأمراض الجسدية، وقاموا بنشر علمهم من مكانٍ لآخر في حوض البحر المتوسط، وبشكل عام يُعتبر الأطباء الإغريق المؤسّسون الحقيقيون للطب الحديث، إنَّ أوّل موجز في طبّ الأعشاب وضعه الإغريقي ديوقليس الكاريستي، كما أنّ الطبيب اليوناني هيروفيلوس أوّل من سمّى غدّة البروستات بهذا الإسم، ومعنى التسمية (الشيء الذي يقع في المقدمة) وقد ذاعت شهرته في العالم القديم.

خلال فترة العصور الوسطى، أنشئت المستشفيات في المدن الإسلامية وفي مدينة القسطنطينية وفي عدّة مدن تابعة للكنيسة المسيحية، وامتاز عدد من الأساقفة والرهبان بمعرفة طبيّة إلى جانب معارفهم اللاهوتية والفلسفية، وكثر عدد الأطباء الكهنوتيين، وأخذ المرضى يقصدون الكنائس طلباً للشفاء، ورأى رجال الدين المسيحيون خلال القرون الوسطى أنّ الأمراض هي عقابٌ شرعيٌ لخطايا ارتكبت ضد الرب أو ضد الأخلاق.

قبل ظهور الإسلام، استخدم العرب الوسائل العلاجية نفسها التي استخدمتها كل الشعوب البدوية في الشرق الأدنى والأوسط، توجّهوا إلى قوى الطبيعة العليا من أجل شفاء مرضاهم، وكانوا يردّدون عبارات سحرية في زيارتهم أماكن العبادة، جبّروا الكسور وأعدّوا المراهم واستحضروا أدوية شراب من أعشاب الصحراء، وبعدما انتشر الإسلام من الهند شرقاً حتى المحيط الأطلسي غرباً، وبانتشار اللغة العربية خلال هذه المنطقة الشاسعة، يسّرت التواصل بين الطب والأطباء وسط هذا العالم.

خلال القرن السادس للميلاد برز أطباءٌ يهود ومنهم عسّاف الطبري الذي ميّز بين الشرايين والأوردة، وقال بأن القلب هو مركز الدورة الدموية، ووضع عدّة كتبٍ منها كتاب في أمراض الهضم، وخلال القرن السابع للميلاد، وبعد انتشار الإسلام على طول الشاطىء الجنوبي للبحر المتوسط بشكل كامل، برز عدد من الأطباء اليهود خاصّة في المغرب وفي إسبانيا، وكانت معظم مؤلّفاتهم مستوحاة من الإغريق.

الطب عند العرب:

كان الطب في البدء كما سبق وذكرنا، سحراً وشعوذة وتهاويل، مقروناً بمظاهر الطبيعة والأرواح، ثم بدأ يأخذ شكلاً آخر كالكي والفصد وصناعة بعض العقاقير من النباتات والأشجار المعروفة لديهم آنذاك، معتمدين على التغذية والحمية والتجربة.

لقد ورد في الكتب الطبيّة العربية، أنّ العرب عرفوا الأوبئة مع ذكر أسبابها وعلاماتها ومعالجتها، قالوا عن الوباء، «هو كل مرض عام»، وقالوا:

- إن الهواء هو إحدى الطرق لانتقال الحشرات والهوام ومعها الجراثيم.

- وفي الماء قالوا: «يفسد الماء عن طريق العفونة أو وجود أجسام متعفّنة فيه، وهو ينقل الجراثيم الوبائية المسبّبة لكلٍّ من الكوليرا والحمّى التيفوئيدية، والزحار.

- عن طريق الأغذية، خلال الأعياد، فساد المراعي حيث تفسد لحوم الحيوانات، والمعروف أن الأطعمة هي إحدى طرق نقل الجراثيم إلى الإنسان.

- الأحداث النفسية.

- العدوى من مريض إلى آخر.

كذلك ورد على ألسنة الأطباء العرب القدماء أنّ من علامات الوباء، «أن ترى الفأر والحيوانات التي تسكن قعر الأرض تهرب إلى ظاهر الأرض...».

وبعدما اطلع العرب على حضارة اليونان وعلومهم، وحضارة الهنود وعلومهم، عن طريق ترجمة كتب أبقراط وأرسطو وسقراط وجالينوس، برعوا وتفوّقوا في هذا الميدان وأصبحوا أساتذة العالم في علم الطبّ والمداواة خاصّة خلال الفترة ما بين القرنين الثامن الميلادي حتى التاسع عشر الميلادي، وازدادوا خبرة وبرز أسماء أطباء كابن سينا والرازي وابن رشد ووضعوا الكتب القيّمة والتي دُرّست في كليّات ومعاهد أوروبا ابتداءً من القرن العاشر م.

في هذه الفترة الزمنية كان الأوروبيون يعزون حدوث الأوبئة - الأمراض - إلى أسباب إلهيّة معاقبةً للبشر على ذنوبهم، وكانت الكنائس تعجُّ بالمصلّين، ويُسمع جلياً صلوات ممزوجة بالأنين والصرخات.

ومما شجّع شيوع الطبّ وزاد من شهرة العاملين في هذا الميدان هو تعهد الخلفاء والحكام للأطباء، فازداد أعداد الأطباء ومعهم كثرت الكتب التي تتناول الأمور الطبية، وبنيت المستشفيات، واكتشفت العقاقير المستخرجة من النباتات، وتبوّأ العرب مركز الصدارة في عالم الطب، ممّا جعل الغرب يتّجه بأنظاره نحو الشرق للإطلاع على كتب الطبّ العربي المترجمة عن اليونانية والموضوعة من قبل أطباء عرب.

ما هي المواضيع الطبية التي تناولها العرب في كتبهم التي خلّدتهم ومارسوها في المستشفيات؟ كانت (الحجامة، الفصد، الكي، الحقنة، الضمادات، الاستئصال، البتر، القطع، السفوف، الشرط، الحمية، التغذية) كما صنعوا من النباتات ومن أوراقها وجذورها وقشورها وزهرها أدويةً أحادية أو

مركبة، وكانت أدويتهم تعطى شراباً عن طريق الفم أو سفوفاً أو استعمالات خارجية كمراهم أو تمضمض أو تنشّق.

ولا عجب في ذلك فإذا لجأ باحث اليوم، وحقَّق في أصل معظم الأدوية الحالية، لَوَجد أنها من نباتات وأشجار وفاكهة مثل:

شجرة الكينا لمعالجة الملاريا.

شجرة الصفصاف لتركيب أدوية القلب.

أشجار الغار والسنديان والبطم، ومن الأخيرة مواد تدخل في صناعة معجون الأسنان، إضافة إلى العديد من الأشجار والنباتات مثل البيلسان والورود والبنفسج والزعفران والكزبرة والنعناع والكراويا وغيرها كثير...

لم يقتصر دور الأطباء العرب قديماً على تصنيع أدوية إفرادية أو مركبة وتقديمها علاجاً لأمراض وحالات جسدية، بل عمدوا إلى تطبيب المريض بما قدّموا من حنانٍ وسكينةٍ ورفع معنويات ونظافة جسدية، إلى جانب الغذاء الجيّد والصحيح، بغية إعادة المعادلة المزاجية والطبيعية في جسده ونفسه.

إنَّ البحث في العديد من العلوم الطبية الغير معروفة والغير منتشرة بين عامّة الناس تظهر كم للأعشاب من دورٍ هام وخصائص مميزة في معالجة حالات مرضية، جسدية ونفسية.

الإسلام وصناعة الطب:

بعد ظهور الإسلام وتوسّع الفتوحات الإسلامية، تعرّف العرب إلى أكثر العلوم الطبية لدى الهنود والإغريق، وذلك على أيدي الأطباء الذين عمدوا إلى ترجمة المؤلّفات الطبية الهندية واليونانية.

الطب الإسلامي، الإسلام وصناعة الطب، ما هو تعريف وتوصيف الطب الإسلامي؟

هل يتم فحص المريض وتشخيص آلامه وأوجاعه ومن ثمّ علاجه بموجب علوم طبية إسلامية حصراً؟

هل هناك طب إسلامي وآخر غير إسلامي؟

هل يتناول العلاج قراءات لآيات قرآنية أو لسور معيّنة من القرآن الكريم؟ أو اللجوء إلى صلاة لعدّة ركعات؟

وبذلك يكون الدواء؟!

هل هذا هو الطب الإسلامي؟؟

وهل هناك أدوية إسلامية وأخرى غير إسلامية؟

تساؤلات عديدة وأفكار متشعبة تذهب بعيداً حول هذه الجملة (الطب الإسلامي).

الإسلام دين سماوي، أنعم به على الإنسانية خالق كونٍ شاسع لا حدود له، وما ورد في القرآن الكريم هو كلام الله الخالق جلّ جلاله ﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ﴾ [سورة الحشر، الآية ٢١].

لقد جاء الإسلام بنواميس وطقوس محرّماً ما يضرّ بصحة الإنسان ونهى عمّا يُثير النشوة في نفس الإنسان ويضرّ بتصرفاته ونصح بالاعتدال وبما يحفظ بدن الإنسان كما وردت آيات عديدة في القرآن تُرشد الإنسان لاتباع الصحة الغذائية والجسدية، نهى الإسلام عن الإتيان بالفجور المسبّب للأمراض السارية، وتحدّث رسول الرحمة النبي محمد حول أصول الصحة فنهى عن الأكل قبل الجوع، والكفّ عنه قبل الشبع ممّا يمنع السدود وفساد الأخلاط والتخمة التي هي من أمّهات الأمراض إلى غير ذلك ممّا يضيق به هذا التعريف المختصر، حرّم الإسلام الأشياء الضارّة بصحّة الإنسان ممّا أثبت الطب أضرار استعمالها بعد التجارب العلمية الكثيرة حديثاً، فمتى التزم المسلم بها، أي بتلك الآداب والسنن والأحكام والتعاليم فإنه يُبعد عن نفسه العدوى والمسبّبات للعديد من الأمراض والآلام الجسدية.

كان الرسول محمد يُردّد قائلاً: «إنّ الذي أنزل الداء أنزل الدواء».

يعتمد الطب الإسلامي على فلسفة مميّزة، حيث يعتمد الفواكه والخضار

والنباتات كمواد في العلاجات، لأنّها مواد طبيعية، من الطبيعة مباشرة وفيها الحياة، وتختلف عن المواد الكيماوية، فالإنسان مخلوق يتغذّى على النبات ولحم الحيوان، وإذا حدث أن أصيب بمرض ما، معنى ذلك أنّ خللاً حدث في العناصر النباتية أو الحيوانية في جسمه، ويكون العلاج بإعطائه نباتاً معيناً يحتوي على المواد التي تعالج الخلل لديه.

المعروف علمياً أن لكلّ ألم أو مرض سبب وظواهر، ومن ثمّ العلاج، ودور الطبيب أو المعالج هو معرفة سبب العلّة أو الألم أو المرض، من خلال الظواهر البادية على المريض (نبض، ضغط، حرارة، لون البشرة، التنفس، العيون. . .) ومتى عُرف السبب تمّ تشخيص المريض بشكل صحيح، ويتمّ بالتالي وصف الدواء المناسب والمفيد والشافي.

إنّ الطبيب ـ المعالج ـ الذي يعتمد الطب الإسلامي كطريقة للعلاج، لا يرفض الأجهزة التكنولوجية الحديثة المعتمدة في أيامنا الحاضرة ولا يرفض أعمال المختبرات العلمية، إنّما يعتمد كل هذه الوسائل للوصول إلى معرفة ما يدور في جسم الإنسان من تبدّلات وحالات غير طبيعية.

لقد مرّ استعمال النبات والأعشاب كعلاج للأمراض والآلام بمراحل عديدة وتجارب كثيرة، ونحن نعرف، نسمع ونقرأ عن العديد من البعثات، غربية وأميركية بصورة خاصة، تجوب المناطق الغنية بالنباتات والغابات وبشكل خاص غابات الأمازون وإفريقيا بحثاً عن الأدوية في أوراق وأغصان وجذوع النباتات، وتقيم فترة مع سكان هذه المناطق لتتعرّف على كيفية استعمالها لهذه النباتات كعلاج.

إنّ الدول الإسلامية والعربية منها، غنية بالنباتات ذات الخصائص العلاجية لجميع الأمراض، من كل ما تقدم نقول إن المملكة النباتية هي مصنع على مستوى عالٍ من الكفاءة يستخدمها بشكل مبسّط وساذج أبناء المناطق الريفية وسكان الغابات، كمصدر رئيسي للعلاج، وهذا هو شأن العالم كله.

إن للأدوية الكيماوية مضاعفات تتراوح بين ٢٠ و٣٠٪ وقد يُصيب

استخدامها عضواً آخر في الجسم، إنّ حبة دواء مصنّعة كيماوياً تذهب بالصداع مثلاً، ولكن في حالات عديدة قد تصيب المعدة أو الكلى، أو إنَّ حقنة بنسلين لمعالجة حالة لدى إنسان لديه حساسية تجاه مادة كيماوية، يمكن أن تؤدي إلى قتله، والمضاعفات كثيرة في هذا المجال.

هل الأدوية النباتية خالية من المضاعفات؟

قد لا تخلو، إنما مضاعفاتها أقل من مضاعفات الأدوية المصنّعة كيماوياً.

في السابق كانت محلات العطارة، هي الأماكن التي تهتم ببيع النباتات المستحضرة للعلاج، أما اليوم فقد أخذت دول عديدة في العالم تهتم بإنشاء مراكز خاصة لدراسة النباتات الطبية وتخصيص ميزانية كبيرة لذلك، وأقيمت كليات للصيدلة تُدرّس العلاج بالأعشاب، كما أُقيمت في العديد من المحلات التجارية الكبرى ـ سوبر ماركت ـ قسم كامل للنباتات الطبية، ويمكن لأي إنسان أن يشتريها ويتناولها ومع كل دواء نشرة توضح أسباب وطرق استخدامه وجوانب تأثيراته العلاجية.

وفي تعريف الطب إسلامياً، ما قاله الإمام الصادق في مناظرة له مع طبيب هندي كان يقرأ كتاباً في الطب الهندي في مجلس الخليفة العباسي المنصور، قال الإمام الصادق للطبيب الهندي:

«إن ما معي خيرٌ ممّا معك، أداوي الحار بالبارد، والبارد بالحار، والرطب باليابس، واليابس بالرطب، وأرد الأمر كله إلى الله عزّ وجلّ، وأستعمل ما قاله الرسول، وأعلم أن المعدة بيت الداء وأن الحمية رأس كل دواء وأعود البدن ما اعتاده».

فقال الهندي:

«وهل الطبّ إلاّ هذا».

فقال الإمام الصادق:

«أتراني مِنْ كُتُبٍ أخذت، لا والله ما أخذت إلاّ عن الله سبحانه وتعالى».

تحدّث الإنسان ومنذ أقدم الأزمنة عن الترياق الشافي من سموم الأفاعي، وجاء الأطباء المسلمون وذكروا الأفعى السامّة، وذكروا أنّ لحمها هو الترياق الذي يعالج به السم، أي أن لحمها شفاء من سمّها، كما ينفع من لدغ العقرب وعض الكلب ومعالجة الفالج والارتعاش والصرع.

إنّ الطب الحديث استخرج أدوية شافية من العفن...

لقد تأسّس اليوم في البلاد العربية مراكز للعلاج بواسطة الأدوية النباتية وأصبح لها تنظيمها ومهتمون ومشرفون على حسن سير عملها من حيث سلامة النباتات وفعاليتها في شفاء المرضى، كما كثرت المدارس العاملة في ميدان الطب العشبي خاصة في بلاد الشرق الأقصى (الصين والهند) حيث المحافظة على التراث، ولهذه المدارس أساتذة يجهدون في تعميم معرفتهم وروادٍ للعلاج.

لا يقتصر الطب أو العلاج فقط على أعضاء الجسم المعروفة من (قلب، معدة، رئة، أمعاء، كبد، عيون،...) فالإنسان ليس فقط أعضاء دموية وهضمية وتنفسية وعصبية وغيرها.. إنّما هو مخلوق كامل فيه (الجسد والنفس والروح). إنّ الطبيب العصري، مكتسب العلوم الطبية الحديثة يعمل على اعتبار أن المريض مادة مكوّنة من أعضاء مادية، يعالجه بأدوية مركبة تركيباً كيماوياً أو مستخلصاً من مواد طبيعية صُنعت وحفظت في علب صغيرة ولمدة زمنية محددة.

أما الطبيب الذي يتبنى مفهوم الإسلام ونظرته إلى الإنسان (جسد، نفس، روح) يعمل على أنه كائن متكامل من العناصر الثلاثة معاً، قد يكون مرضه نتيجة مشكلة في العمل أو ضمن أسرته، ممّا يجعلها تنعكس على حالته الصحية آلاماً أو تعباً أو إرهاقاً أو إحساساً بألم.

تحدّث العالم والطبيب الإسلامي ابن سينا والملقّب بالشيخ الرئيس، عن الأمراض، أسبابها وعلاجها ومظاهرها وذكر أن لحصول المرض أسباباً منها ظاهرة ومنها كامنة، أمّا الأسباب الظاهرة فهي (مادية) مثل: فساد الهواء، فساد الماء والأبخرة الرديئة، الأماكن الرطبة، كثرة السكان، وقلّة النور، شدّة الحرارة والبرودة، فساد الطعام والمستنقعات والحروب وشرب الخمور وارتكاب المعاصي، وغير ذلك من الأسباب التي تجعل الجسم مستعداً لقبول العدوى.

أما الأسباب الكامنة (المعنوية) مثل:

الوراثة والسن والجنس والمزاج الضعيف، الجوع والتعب المفرطين، وقد يكون منها الغضب والوهم والغم والهم والحزن والرعب والخوف والعشق... وبأن الأسباب النفسية كثيراً ما تؤثّر في حدوث الأمراض أو تطورها، وأخيراً تنهك القوى التي تجعل الجسم عرضة لكل عدوى.

ضوابط لممارسة الطب عند العرب والمسلمين:

وضع الأطباء العرب والمسلمون قواعداً وضوابط لممارسة الطب، ولرفع مستوى الطبيب وتحديد أُطر علاقته مع المريض. ويعتبر هذا تقدماً في مجال الطب، كان ذلك زمن نهضة العلوم لدى العرب المسلمين في وقت لم يكن في العالم القديم علم يُعتدّ به إلاّ ما كان لدى الأطباء العرب المسلمين.

إنّ الازدهار الذي نراه اليوم، ما هو سوى محصلة حضارات متعاقبة على مرّ العصور، وكان من أكبر هموم العرب الذين فتحوا نصف العالم القديم في قرن واحد كان من أعظم همهم أن يضمّوا إلى عظمة الفتح، العلم، فاقتبسوا علوم من سبقهم وعلوماً أخرى عاصرتهم مستفيدين منها، هضموها وأضافوا إليها الكثير من علومهم وتجاربهم.

ونلخّص ضوابط وقواعد ممارسة الطب لدى العرب المسلمين فيما يلي:

١ ـ أن يكون الطبيب الذي يرغب بممارسة الطب كفؤاً من الوجهة العملية، وذلك بحصوله على شهادة طبية تُجيز له ممارسة مهنة الطب، وكان الخليفة العباسي المقتدر أوّل من سنّ هذا النظام، وذلك من خلال امتحان يجري على يد (سنان بن ثابت بن قرّه) وهو رئيس الأطباء في ذلك الوقت.

٢ ـ لقد اشترط على كلّ من يُريد ممارسة الطب أن يؤدي قسماً طبياً يقطع به عهداً على نفسه أن يلتزم بتطبيق بنوده، ويشمل هذا القسم أغلب بنود وفقرات قسم أبيقراط مع تغيير وتحوير فيه ممّا جعله أقرب لآداب المهنة، وأكثر ملائمة للمفاهيم الإسلامية الداعية للطهارة والفضيلة في ممارسة مهنة الطب.

٣ ـ الرقابة الطبية، حيث وُضعت أسساً لمراقبة مَن يمارس الطب، وشرّعوا لذلك نظاماً حدّدوا بموجبه الأركان التي يجب أن يدور حولها علاج الطبيب وهي: «حفظ الصحة الموجودة، وردّ الصحة المفقودة بحسب الإمكان، وإزالة العلّة أو تقليلها بحسب الإمكان»، وعملوا على حجب الإجازة الطبية عمَّن يجدوا فيه تقصيراً أو عجزاً.

٤ ـ إتقان العمل ومتابعة التحصيل العلمي، حيث أعطوا لموضوع إتقان العمل الطبي والمحافظة على مستوى عالٍ في مزاولة مهنة الطب أهمية قصوى، لأنّ ذلك يتعلّق بحياة الإنسان وموته، وفي ذلك كان الرازي ينصح طلاب الطب بما يلي:

«... الاستكثار من قراءة كتب الحكماء والوقوف على أسرارهم، نافع لكل حكيم،...».

٥ ـ أن يكون الطبيب حسن الخلقة والمظهر، لأنّ العلاقة بين المريض والطبيب هي علاقة إنسانية نفسية، إلى جانب كونها علاقة علمية وعملية، ويجب على الطبيب أن يكون حسن الخلق والشكل، لأن في ذلك موقع كبير وجيّد على نفسية المريض وأثر جيد في العلاج والشفاء، وفي ذلك قال أحد الأطباء القدماء:

«... أن يُتقن بقلبه العلوم التي تتوقف الإصابة في العلاج عليها، وأن يكون متيناً في دينه، متمسكاً بشريعته، دائراً معها حيث دارت، واقفاً عند حدود الله تعالى ورسوله».

كما شدَّد الأطباء على ضرورة المحافظة على ما اطّلع عليه الطبيب من أسرار المريض وعدم إفشائها، وفي ذلك قال الرازي:

«ينبغي للطبيب أن يكون رفيقاً بالناس، حافظاً لغيبهم كتوماً لأسرارهم».

أطباء عرب ومسلمون

الطب في لغة العرب:

ـ أصل الطب: الحذق بالأشياء، والمهارة بها.

ـ رجل طبيب، أي حاذق.

ـ سُمّي طبيباً لحذقه وفطنته.

من هو الطبيب الماهر، الحاذق!

هو من: ينظر في نوع المرض، من أي شيء حدث، هل قوة المريض مقاومة أم ضعيفة أمام المرض، سنّ المريض، عادته، النظر في قوة الدواء ودرجته، إزالة العلّة مع عدم حدوث علّة أخرى، أن يعالج بالأسهل فالأسهل، أن ينظر في العلّة، هل هي ما يمكن علاجها أم لا؟ أن لا يحمله الطمع على علاج لا يفيد شيئاً، أن يكون له معرفة بنفس الإنسان، التلطف بالمريض والرفق به، أن يتدرّج من الأسهل إلى الأصعب.

والمعروف أنّ للمرض أربعة أحوال يمر بها:

ـ ابتداء

ـ صعود

ـ انتهاء

ـ انحطاط

تعتبر الفترة الممتدة من القرن العاشر حتى القرن الرابع عشر الميلاديين فترة ذهبية للطب العربي ـ الإسلامي، ففي هذه الفترة برز عدد كبير من أعلام الطب الذين كانت لهم إنجازات رائعة أثّرت بشكل واضح في النهضة الطبية الحديثة في أوروبا، ويجدر بنا الإشادة بدور الخلفاء العباسيين لهذه الناحية ففي بداية القرن التاسع الميلادي شيَّد الخليفة المأمون في بغداد بيتاً للعلوم سمي (بيت الحكمة)، وبحث المأمون عن الأطباء والعلماء وقرَّبهم من بلاطه وأحسن لهم العطاء، بغض النظر عن دينهم، وعمل العديد منهم على ترجمة الكتب الطبية الإغريقية القديمة إلى اللغة السريانية والعربية، خاصّة كتب أبو قراط وديوسكوريدس وجالينوس، وكذلك كتب الأطباء القادمين من فارس وبيزنطة.

ونذكر أهم هؤلاء الأطباء متتبعين التسلسل الزمني:

ـ أطباء برزوا خلال القرن الثامن الميلادي:

* ماسر جيس، توفي بعد العام ٧٢٠م، طبيب يهودي من البصرة، خدم الخلفاء الأمويين خلال الفترة من ٦٨٣ ـ ٧٢٠م. نقل من السريانية إلى اللغة العربية وبناء لطلب مروان بن الحكم كتاب الطب للقس هارون وهو من أقدم المؤلفات العربية الطبية.

ـ آل بختيشوع، أسرة أطباء من المذهب النسطوري، أصلها من مدينة جنديسابور. خدمت الخلفاء العباسيين نحو ثلاثة قرون، اشتهر منها:

* جورجيس بن جبرائيل.

* بختيشوع بن جورجيس، كان طبيب هارون الرشيد والمأمون، توفي حوالي العام ٨٠٠م.

* جبريل بن بختيشوع، طبيب المأمون وخلفائه له عدة كتب في الطب، توفي عام ٨٢٨م.

* بختيشوع بن جبريل، طبيب المتوكل، توفي عام ٨٧٠ م.

* يوحنا بن بختيشوع، عام ٨٩٣م، سيُم أسقفاً على مدينة الموصل.

* جبريل بن عبيد الله، توفي عام ١٠٠٦ م.

* أبو سعيد عبيد الله، توفي عام ١٠٥٨ م.

* علي بن إبراهيم، اشتهر في علاج العيون، توفي عام ١٠٦٨ م.

كذلك عمل آل بختيشوع بالترجمة.

ـ أطباء برزوا خلال القرن التاسع الميلادي:

* يوحنا بن ماسويه، عمل طبيباً لستة من الخلفاء العباسيين، وكان على المذهب السرياني، كان والده من أطباء العيون عمل في خدمة هارون الرشيد، ونشأ في بغداد، عهد إليه الرشيد بترجمة الكتب الطبية وكان طبيب البلاط العباسي من أيام هارون الرشيد حتى أيام المتوكل، توفي في سامراء عام ٨٥٧م. له مؤلفات كثيرة منها: النوادر الطبية، كتاب الحيات، وكتاب الأزمنة.

* علي بن سهل بن ربَّن الطبري، ٧٨٥ ـ ٨٦١م، طبيب نسطوري، أقام في طبرستان حيث عمل كاتباً للسلطان مازيار بن قارن، قدم إلى سامراء أيام الخليفة العباسي الواثق ثم نادم المتوكل، أسلم عام ٨٥٥م. وله عدّة كتب منها: فردوس الحكمة، منافع الأطعمة.

* حنين بن إسحق، توفي عام ٨٧٣م، له عدة مؤلفات طبية منها، عشر مقالات في العين، المدخل في الطب.

* ثابت بن قرّة، توفي عام ٩٠١م، له كتاب الذخيرة في علم الطب.

* إسحق بن حنين، توفي عام ٩١١م، طبيب وفيلسوف نسطوري، نقل إلى اللغة العربية عن اليونانية أو عن السريانية كتب في الفلسفة والرياضيات، وفي الطب له كتاب الأدوية المفردة.

* إسحق بن سليمان الإسرائيلي، ٨٥٠ ـ ٩٣٢م، طبيب وفيلسوف، وُلد في مصر وأقام في القيروان، عُرف بالكحّال، له كتاب الحمايات وكتاب الحدود والرسوم.

* أبو بكر محمد بن زكريا الرازي، ٨٦٤ ـ ٩٣٢م، ولد في بلاد فارس، قرب مدينة طهران، يعتبر من أشهر أطباء العرب ومن أكبر أطباء العصور الوسطى، حتى لُقِّب بجالينوس العرب، درس أولاً العلوم الإسلامية والأدب، ثم انصرف لدراسة العلوم، ثم قدم إلى بغداد ودرس فيها الفلسفة والطب، وتسلم رئاسة مستشفى في بغداد عُرف باسم البيمارستان.

كان الرازي من أوائل الأطباء العرب في استخدام مصارين القطط لخياطة الجروح، اهتم بالصيدلة ولم يفصلها عن الطب وكان يُحضّر العقاقير بنفسه، كان يُغلّف بعض الأدوية أو يمزجها بالعسل أو بعصير الفواكه لإطفاء طعمها الكريه، في أواخر حياته أصيب بالعمى وشُلّت يده، عاد إلى مسقط رأسه (الري) حيث توفي عن ستين عاماً.

أشار الرازي إلى دور العوامل النفسية في معالجة بعض الحالات المرضية، وفي ذلك قال: «مزاج الجسم تابع لأخلاق النفس». كما اعتقد أن للمناخ وللفلك وتقلّب الفصول تأثير على مزاج الإنسان وأخلاقه.

ترك الرازي عدداً كبيراً من المؤلفات الطبية والصيدلانية، منها:

١ ـ كتاب الحاوي في الطب، وهو موسوعة كبرى في العلوم الطبية، جمع فيه خلاصة كتب الأطباء اليونانيين والفرس والهنود والسريان والعرب الأوائل إضافة إلى خبرته الشخصية، وقد أعطى هذا الكتاب للرازي شهرةً واسعة.

٢ ـ رسالة في الجدري والحصبة.

٣ ـ كتاب المنصوري في الطب.

٤ ـ برء الساعة.

وقد صنّف الرازي العقاقير الطبية إلى أربعة أصناف هي:

مواد معدنية مصدرها التربة والصخور.

مواد نباتية يحضر منها عقاقير بسيطة.

مواد حيوانية وتشمل أعضاء الحيوان.

مواد مشتقّة، بمزج عدد من المواد المختلفة.

وله عدة كتب في الصيدلة منها:

١ ـ سرّ الأسرار في الصيدلة والكيمياء.

٢ ـ منافع الأغذية ودفع مضارها في الغذاء.

* قسطا بن لوقا ٨٢٠ ـ ٩١٢ م. طبيب وفيلسوف مسيحي ملكي، نقل إلى اللغة العربية مؤلفات اليونان، واشتغل في صنع الآلات الفلكية، له عدّة مؤلفات منها رسالة في الفرق بين الروح والنفس.

ـ أطباء خلال القرن العاشر الميلادي:

في مطلع القرن العاشر الميلادي أصبح معظم الأطباء المشهورين في العالم العربي من المسلمين، إنّما من أصول غير عربية مثل:

* سنان بن قرّة، توفي عام ٩٤٣م، طبيب صابئي من أصل حرّاني نشأ في بغداد وتبوأ مرتبة رئيس الأطباء في عهد الخليفة العباسي المقتدر.

* عمّار الموصلّي، توفي عام ١٠١٠م، من أشهر أطباء العيون العرب، أقام في العراق ثم مصر وسافر إلى خراسان وفلسطين، أجرى أول عملية للماء الزرقاء بإبرة معدنية من اختراعه، له كتاب (المنتخب في علاج العين) كتبه في عهد الخليفة الفاطمي الحاكم بأمر الله.

* عيسى بن يحيى الجرجاني، توفي عام ١٠١٠م، وهو من بلاد جرجان في فارس اكتسب شهرة واسعة، تعلّم في بغداد وعلّم في خراسان وخوارزم، ومن تلاميذه ابن سينا، أهلكته زوبعة من الرمال له كتاب (المئة في الطب) وهو موسوعة طبية.

* أبو القاسم خلف بن عباس الزهراوي، ١٠٣٠ ـ ١١٠٦م، من كبار الجرّاحين العرب، تعاطى مهنة الطب في مدينة قرطبة بإسبانيا على عهد الملك عبد الرحمن الثالث، استنبط آلات جراحية كثيرة، له من المؤلفات الطبية: (مقالة في عمل اليد على فن الجراحة) و(التصريف لمن عجز عن التأليف).

* أبو علي الحسين ابن سينا، ولد في افشنت قرب مدينة بخارى عام ٩٨٠م، درس الطب والفلسفة والمنطق والرياضيات والطبيعيات، أمضى بقية حياته في أصفهان ومات في همدان خلال رحلة إليها عام ١٠٣٧م.

عرف بالشيخ الرئيس ابن سينا، كما يُعتبر من كبار فلاسفة العرب وأطبائهم تعمّق في دراسة فلسفة أرسطو، وتأثر بالأفلوطينية المستحدثة، وكانت له ميول صوفية عميقة، لُقّب بأبوقراط العرب، كان ابن سينا طبيباً ومشرحاً وجراحاً وكيماوياً وعالماً في تدبير أمور الطفولة والكهولة والشيخوخة، إنه أحد كبار الأطباء الذين عرفتهم البشرية ويأتي بالأهمية بعد أبقراط وجالينوس بل أعلى منهما جميعاً.

ترك ابن سينا العديد من المؤلفات، وصل عددها إلى حوالي ٢٧٠ مؤلفاً، غير أنّ شهرته تعود إلى ما قام به في ميادين الطب والفلسفة. أشهر ما كتبه في الطب: (القانون في الطب)، وهو أشهر كتب الطب لدى العرب خلال القرون الوسطى، وهو عبارة عن خمسة كتب، تحدث ابن سينا في هذه الكتب الخمسة

عن مزاج الإنسان، وعن العظام والمفاصل والعضل والأعصاب، الشرايين والأوردة وأمراض الجسم، تحدث عن كل هذه الأمور وكل عضو على حدة بادئاً بالتشريح ثم يُعدِّد الأعراض، ومعالجة كل ذلك بأسلوب علمي، كان ذلك منذ ألف عام. يعتبر هذا المؤلف الضخم مرجعاً شاملاً ومصدراً أساسياً لمن عمل في ميدان الطب حتى فترة قريبة ولأكثر من سبعة قرون.

وله أيضاً كتاب (دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية).

جمع ابن سينا كل المعارف والعلوم التشريحية المتوافرة في عصره، وكان واقعياً في كتاباته، ولم يكن طبيباً وحسب بل كان مفكراً وفيلسوفاً كبيراً، اهتم بتحديد دقيق للأمراض وأعطى لمسكنات الوجع أهمية كبرى، كما اعتبر النبض أهم مقياس لصحة الجسم ومعرفة نوع المرض، وقال بأن النبض يتأثر بالعوامل العضوية للجسم، كما يتأثر بالحالات النفسية للإنسان.

كتب ابن سينا وميَّز التهاب الرئة عن التهاب غلاف الرئة، كذلك، ميّز بين التهاب الحجاب الحاجز والتهاب الكبد، بين السكتة الدماغية واحتقان الدماغ، بين المغص الكلوي والمغص المعوي أو مغص الكبد، ميَّز كذلك بين حصاة الكلية وحصاة المثانة، بين الشلل الناجم عن سبب دماغي والشلل الناجم عن سبب موضعي، وأظهر أن من بين حالات العقم لدى الرجل أو المرأة قد تعود إلى أسباب نفسية، ولهذا النوع من العقم، اقترح أن يفترق الزوجان غير المتحابين، فيتمكن بعد ذلك كل منهما من الإنجاب من زواج جديد، كذلك وصف الورم الخبيث (مرض السرطان) وقال أن علاجه لا يكون بالأدوية بل الجراحة ـ استئصال الورم من العمق شرط أن تتم هذه الجراحة في أدوار المرض الأولى، ومع كل هذه الإجراءات قال بأن الشفاء الكامل غير أكيد.

وصف ابن سينا أعراض مرض الجمرة الخبيثة (وهي دمل التهابي يصيب مكاناً في الجلد وما تحته من أنسجة).

لابن سينا أبحاث واسعة في الأمراض التناسلية والحمل والولادة، أما في مجال الصيدلة، فقد اهتم ابن سينا بعلوم الصيدلة وتركيب الأدوية، وله أبحاث

في الأعشاب الطبيعية وتركيب العقاقير للأمراض، وجاء في (القانون) ذكرٌ لـ٧٦٠ دواء مع طرق تركيبها وموادها وأسماء الأمراض التي تختص بعلاجها.

كذلك لابن سينا بحث في المخدرات والمسكنات وطرق تحضيرها، وله مقالة في العقاقير الخاصة بأمراض القلب، وفي تأثير العواطف في جهاز القلب والعروق الدموية. كما له بحث حول مرض الطاعون وكيف ينتشر وطرق مكافحته، يعتبر ابن سينا أبرز الأطباء القدماء وآخر أعلامه الكبار.

* علي بن عيسى الكحّال، توفي عام ١٠٣٩، من مؤلفاته الطبية (تذكرة الكحّالين).

- أطباء القرن الحادي عشر الميلادي:

* أبو الفرج عبد الله بن الطيب، توفي عام ١٠٤٣م، طبيب، فيلسوف وكاهن عراقي، وفد إليه التلاميذ من بلاد فارس طالبين العلم، وهو من كبار مفكري النصارى في عهده. له كتاب (النكت والثمار الطبية والفلسفية) إضافة إلى العديد من المؤلفات الطبية.

* المختار بن الحسن ابن بطلان، توفي عام ١٠٦٣م، من بغداد، طبيب وفيلسوف، زار مصر وسوريا وتركيا، وصنّف ما يزيد على خمسين مجلداً في الطب والفلسفة منها: (دعوة الأطباء) و(موائد الصحة) وأخيراً ترهّب في دير في أنطاكية وتفرّغ للتأليف.

* أبو مروان بن زهر، توفي حوالي العام ١٠٨٧م، وهو من أسرة اشتهرت بالعلماء في الأندلس، تولّى أبناؤها أعلى مراتب الطب والفقه والشعر والأدب خلال القرنين - الحادي عشر والثاني عشر - سافر أبو مروان إلى بلاد المشرق وتولى رئاسة الطب في بغداد ثم في القاهرة والقيروان، ذاع صيته في جميع أنحاء إسبانيا.

* عبد المسيح الإسرائيلي، طبيب أصله من بلدة الرقّة، تنصّر في مصر على يد أبي الفتح منصور بن سهلان، كان طبيب الحاكم بأمر الله الفاطمي، له كتاب دعا فيه اليهود إلى المسيحية.

* أبو نصر يحيى بن جرير التكريتي، عاش حتى نهاية القرن ١١م. طبيب على المذهب اليعقوبي.له كتاب (المصباح المرشد إلى الفلاح والنجاح).

* ابن جزلة، توفي عام ١١٠٠م، له كتاب (تقويم الأبدان في تدبير الإنسان).

* أبو العلاء ابن أبو مروان بن زهر، توفي عام ١١٣١م، وهو من أسرة بني زهر التي اشتهرت بالأطباء والعلماء في الأندلس، تعلّم على أبيه الطبيب أبو مروان بن زهر الطب واللغة، عمل في اشبيلية في عهد المرابطين له كتب عديدة منها (الأدوية المفردة).

* هبة الله البديع الاسطرلابي، توفي عام ١١٣٩م، طبيب وفلكي وفيلسوف وشاعر ورياضي، عمل في بغداد أواخر العهد العباسي وفيها توفي.

ـ أطباء خلال القرن الثاني عشر:

* ابن زهر، ١٠٩٠ ـ ١١٦٠ م.

* أبو مروان ابن أبو العلاء، ١٠٩٢ ـ ١١٦١م، وهو أشهر أبناء أسرة بني زهر، له مؤلفات عديدة أهمها (التيسير في المداواة والتدبير).

* السموأل بن يحيى المغربي، توفي عام ١١٧٤م، طبيب ورياضي يهودي جاء من المغرب وأقام في بغداد ثم رحل إلى أذربيجان، أسلم أخيراً وعمل طبيباً في مدينة مراغة.

* أبو بكر ابن أبو مروان، ١١١٣ ـ ١١٩٩م، وهو ابن أبو مروان ابن أبو العلاء، وُلد في إشبيلية واشتهر بالطب واللغة والشعر، حذق خاصة بطب العيون.

* أبو الوليد محمد بن أحمد ابن رشد ١١٢٦ ـ ١١٩٨م، فيلسوف عربي ولد في قرطبة وتوفي في مراكش، درس الكلام والفقه والشعر والطب والرياضيات والفلك والفلسفة، عُيِّن طبيباً عام ١١٨٢ لدى خليفة الموحدين أبي يعقوب يوسف.

* مهذب الدين عبد الرحمن بن علي الطبيب، ١١٧٠ ـ ١٢٣٠م، شيخ أطباء دمشق في عصره، خدم الملك العادل وعالج الملك الكامل، له (مقالة في الاستفراغ) وكتاب (الجنينة في الطب).

* الرشيد أبو الخير بن الطيب، كاهن وطبيب قبطي له كتاب (ترياق العقول في علم الأصول).

ـ أطباء القرن الثالث عشر:

بعد سقوط بغداد في أيدي المغول عام ١٢٥٨م، ثم خضوع البلاد العربية للدولة العثمانية، فيما بعد خفت ضوء الأطباء العرب واختنقت موهبة الشرق.

* ضياء الدين عبد الله بن أحمد المالقي المعروف بابن البيطار، ١١٩٧ ـ ١٢٤٨م.

وُلد في مدينة مالقة بالأندلس عام ١١٩٧م. في زمن كثرت فيه المحن والاضطرابات نشأ أول حياته عشاباً يدرس في وعي وفهم أوصاف النباتات المختلفة وخواصها ومزاياها العلاجية وكيفية استخراج الدواء منها والجرعات المناسبة، فجمع بين الطب والصيدلة والنبات.

يعتبر ابن البيطار أوّل وألمع عالم نباتي عرفه التراث العلمي العربي، قضى حياته منكبّاً على التحصيل في هذا الميدان يعمل ويضع ويجمع حتى لُقِّب بأبي الأعشاب والعشابين هاجر من الأندلس إلى المغرب ثم إلى مصر وعمل لدى السلطان كامل الأيوبي وجعله رئيساً على سائر العشّابين في مصر، وبعد موت الكامل دخل في خدمة ابنه الصالح. ثم سافر إلى بلاد اليونان وإلى إيطاليا وآسيا الصغرى بهدف دراسة ومشاهدة الأعشاب الطبية التي تنبت فيها وتشتهر بها وملاحظة أوصافها ومناسبتها ومزاياها والتعرُّف إلى علماء تلك البلاد ونقل ما يمكن نقله عنهم، أخيراً استقرّ ابن البيطار في مصر والشام.

عُرف عن ابن البيطار أنّه كان شديد الدقّة فيما قرأه واطّلع عليه، معتمداً في كتاباته على المشاهدة والملاحظة والتجربة والاستنباط، وكان أسلوبه علمياً فيما

كتب وفيما نقل، وهذا ما ورد في كتبه الخمسة التي وضعها في علم النبات والأدوية. أهم ما كتبه ابن البيطار هي:

(شرح كتاب أدوية ديقوريدس).

(الجامع لمفردات الأدوية والأغذية) وهو أشهر كتب ابن البيطار، بل أنفع مؤلف في علم النبات كُتب في العصور الوسطى، ألّفه في القاهرة للسلطان الصالح الأيوبي.

(المغني في الأدوية المفردة).

ترجمة كتب ابن البيطار ومؤلفاته إلى أكثر اللغات الأوروبية خلال عصر النهضة.

* ابن النفيس الدمشقي، ولد في دمشق عام ١٢١٠ وتوفي في القاهرة عام ١٢٩٦م. طبيب وفيلسوف، تبوّأ مركز رئيس أطباء مصر، ترك من المؤلفات الطبية كتاب (الشامل في الطب) وله كتاب (شرح تشريح قانون ابن سينا) وصف فيه دورة الدم الصغرى وكان له السبق في ذلك.

* قطب الدين الشيرازي، ١٢٣٦ ـ ١٣١١م. طبيب وفيلسوف وعالم فلك، له من المؤلفات (شرح قانون ابن سينا) و(رسالة في أمراض العيون وعلاجاتها).

* فضل الله بن عماد الدين ابن علي رشيد الدين، ١٢٤٧ ـ ١٣١٨م، ولد في همذان وتوفي في السلطانية، كان طبيباً وسياسياً ومؤرخاً.

* محمد بن دانيال ١٢٥٠ ـ ١٣١٠م، طبيب عيون وشاعر، ولد في الموصل، نشأ وتوفي في القاهرة.

* الشيخ التقي جرجس ابن العميد، طبيب قبطي من مصر، له كتاب يُعرف بالحاوي، ترهّب في طورا جنوبي القاهرة.

ـ أطباء القرن الرابع عشر:

* نجم الدين الشيرازي، له كتاب (الحاوي في علم التداوي) فيه ذكر الأدوية وكيفية تركيبها.

ـ أطباء القرن الخامس عشر، والسادس عشر برز اسم مشهور هو العالم الطبيب داوود الأنطاكي المتوفي عام ١٥٩٩م، كان عالماً في الطب والأدب وُلد في أنطاكية، كان ضريراً، أقام في القاهرة فترة، وتوفي في مكة، أشهر كتبه (تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب) المعروفة بتذكرة داوود الأنطاكي، عمل رئيساً لأطباء مصر، تأثر بكتب ابن البيطار ومؤلفاته.

● الفصل الثالث

طب النبي(ص)

١ ـ نبذة عن حياة النبي محمد(ص).
٢ ـ من أقوال الرسول في حفظ الأبدان.
٣ ـ لكل داء دواء.
٤ ـ في القرآن شفاء من كل داء.
٥ ـ الحمية رأس الدواء.
٦ ـ العلاج عن طريق تطييب النفس.
٧ ـ منع التداوي بالمحرّمات.
٨ ـ التداوي بالنباتات ـ من تعاليم الرسول وهديه.

● تدون العلوم كلها على معرفة الله، ومعرفة تعاليمه وأوامره وخلقه، وحكمته في خلقه، والنبي محمد أعلم خلق الله بالله وهو أصح الناس عقلاً وأكثرهم علماً ومعرفة.

إن ما تداوى به الرسول وما أمر به أهله وأصحابه، إنما هو وحي من الله.

● علينا أن نعرف بأن الطب النبوي وطب الأئمة لم يبن على أسس الطب الحديث الذي نعرفه نحن اليوم، إنما هي إرشادات ونصائح وتعليمات لحفظ الصحة، تتناسب مع مفهوم إنسان تلك القرون.

نبذة عن حياة النبي محمد

ولد محمد(ص) في شهر تموز عام ٥٧٠م، في مكة في منزل جدّه عبد المطلب، وكان والده قد مات قبل مولده، ثم عرف اليتم ثانية بموت أمّه، وعاش في رعاية جدّه عبد المطلب، وحين بلغ محمد الثامنة من عمره مات جده، فكفله عمّه أبو طالب، حيث امتدت عنايته ورعايته لمحمد إلى ما بعد بعثه نبياً ورسولاً، وكان أبو طالب أنبل وأكرم بني قريش رغم فقره وأكثرهم مكانة واحتراماً.

أحب أبو طالب ابن أخيه محمد، أحبّه حتى كان يقدّمه على أبنائه، وذات يوم أراد أبو طالب أن يخرج في تجارة إلى بلاد الشام، وصحبه في هذه الرحلة محمد وكان له من العمر اثنتا عشر سنة، «وعند وصول القافلة إلى مدينة بصرى في جنوب الشام، وتروي كتب السيرة أنّ محمد التقى في هذه الرحلة بالراهب بحيرى، وأنّ الراهب رأى فيه إمارات النبوة على ما تدل عليه أنباء كتب النصرانية، وتذهب بعض الروايات إلى أن الراهب نصح إلى أهله ألاّ يوغلو به في بلاد الشام خوفاً عليه من اليهود أن يعرفوا منه هذه الإمارات فينالوه بالأذى».

«ولئن كان محمد في الثانية عشر من عمره فقد كان له من عظمة الروح وذكاء القلب ورجحان العقل ودقة الملاحظة وقوة الذاكرة وما إلى ذلك من صفاتٍ حباه الله بها تمهيداً للرسالة العظيمة التي أعدّه لها، ما جعله ينظر إلى ما حوله نظرة الفاحص المحقق...».

أول الوحي كان عام ٦١٠ م.

لم تكن أقوال الرسول وحدها دعامة الدعوة، بل كانت أعماله بكل تفاصيلها وأبعادها، وكان يقول لأصحابه: «... أنا عبد الله، فقولوا عبد الله ورسوله».

«كان يُمازح أصحابه ويُخالطهم ويُحادثهم ويُداعب صبيانهم ويجلسهم في حجره، ويجيب دعوة الحر والعبد والأمة والمسكين، ويعود المرضى، ويقبل عذر المعتذر، ويبدأ من لقيهُ بالسلام، ويبدأ أصحابه بالمصافحة... وكان أطيب الناس نفساً وأكثرهم تبسماً، وكان يُطهِّر ثوبه ويرقعه ويحلب شاته ويخدم نفسه ويعقل البعير، ويأكل مع الخادم ويقضي حاجة الضعيف والبائس والمسكين».

«كذلك شملت رحمته كل ما اتصل بها، وأظلَّت كل من كان بحاجة إلى تفيؤ ظلالها»، كان محمد المثل الأعلى في العطاء، وكان شديد الزهد في الحياة، تمثّل زهده في الطعام واللباس، تناول الأطعمة البسيطة مثل (خبز الشعير والسَّويق والتمر...)، لقد عانى الجوع، رغم أنّه كان باستطاعته أن ينال من الطعام أطيبه، كذلك كان زهده في اللباس، «لم يكن هذا الزهد ولا هذه الرغبة عن الدنيا تقشفاً للتقشف ولا كانا من فرائض الدنيا، إنما أراد محمد أن يضرب للناس المثل الأعلى في القوة على الحياة».

كانت حياة محمد، حياة إنسانية، بلغت من السمو غاية ما يستطيع إنسان أن يبلغ، وأي سمو كهذا السمو الذي جعل حياة محمد قبل الرسالة مضرب المثل في الصدق والكرامة والأمانة، كما كانت بعد الرسالة كلها تضحية في سبيل الله وفي سبيل الحق الذي بعثه الله به.

من أقواله في حفظ الأبدان:

بُعث الرسول محمد(ص) رحمة للعالمين، كما أنّ الرسالة التي جاء بها هي رسالة إلهية شاملة، تُنظِّم حياة الإنسان من كافة جوانبها وتعتني به روحاً وجسداً سواء بسواء، من هنا كان تشجيع الرسول المسلمين للاهتمام بالطب والعلاج، وقد نسب إليه ما معناه:

«العلم علمان، علم الأبدان وعلم الأديان». وإن صحَّ هذا الحديث، فهو يدلُّ على أنّ الرسول أعطى لعلم الصحة قيمة عالية في كلِّ زمان ومكان.

يحتاج جسم الإنسان إلى الطعام والشراب ليحافظ على البقاء، ومتى زاد أفسد البدن، وحصلت الأمراض بحسب تنوّع موادها، أي الأطعمة وقبول الأعضاء واستعدادها.

عدم الإسراف في الطعام والشراب، ﴿يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾ هذا ما أرشدنا إليه عزّ وجلّ لنحفظ أجسادنا، ومن زاد طعامه عن حاجة جسده جلب لنفسه المرض، ومن يعمل بهدي النبي ونصائحه يمكن له أن يحافظ على صحة بدنه، ويتوقف ذلك على حسن تدبير الشراب والطعام والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون والجماع و. . . كل ذلك إذا حصل باعتدال وكما هدانا إليه النبي بما يتناسب مع السن والعادة التي اعتاد عليها الجسد، كان أقرب إلى دوام الصحة والعافية.

لما كانت صحة الجسد من نعم الله على عباده، بل من أجلّ النعم على الإطلاق، فعلى الإنسان مراعاتها وحفظها وحمايتها.

وعن رسول الله ونبيه محمد وردت الأحاديث التالية:

«نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ».

«من أصبح معافى في جسده، آمناً في سِربه، عنده قوت يومه، فكأنّما حيزت له الدنيا».

«أول ما يُسأل عنه العبد يوم القيامة: ألم نصحّ لك جسمك، ونَرْوِكَ من الماء البارد؟».

«سلوا الله اليقين والمعافاة، فما أوتي أحد ـ بعد اليقين ـ خيراً من العافية».

قال النبي لعمّه العباس: «يا عباس يا عم رسول الله، سلِ الله العافية في الدنيا والآخرة».

«ما سئل الله شيئاً أحب إليه من العافية».

قيل لرسول الله: «يا رسول الله، لأن أعافى فأشكر، أحبّ إليّ من أن أبتلى فأصبر»، فقال رسول الله: «ورسول الله يحب معك العافية».

يُذكر عن ابن عباس: أن إعرابياً جاء إلى رسول الله فقال له: ما أسأل الله بعد الصلوات الخمس؟ فقال الرسول: سلِ الله العافية، فأعاد عليه، فقال له في الثالثة: «سل الله العافية في الدنيا والآخرة».

يتبيّن من أحاديث الرسول، وممّا ورد من آيات بيّنات أنّ العافية في الدنيا وصحة البدن تدفع عن الإنسان أمراض الدنيا في قلبه وبدنه.

وجاء في الحديث: «سلوا الله العفو والعافية والمعافاة، فما أوتي أحد - بعد يقين - خيراً من معافاة».

وهذه تتضمن ما يلي:

- إزالة الشرور الماضية بالعفو.
- إزالة الشرور الحاضرة بالعافية.
- إزالة الشرور المستقبلة بالمعافاة.

قال رسول الله:

«لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب، فإن الله عزّ وجلّ يُطعمهم ويسقيهم».

تشتمل هذه الكلمة من الرسول على حكمةٍ أكيدة، لأنّ المريض الذي يرفض الطعام والشراب، ذلك لأنّ طبيعة جسده تكون موجّهة لمقاومة المرض ولا يجوز حينئذٍ إعطاء الغذاء في هذه الحالة.

علينا أن نعرف، وهذا ما يؤكده الطب حديثاً أن الجوع إنما هو طلب طبيعي من قبل أعضاء الجسد للغذاء، ولا يجوز إكراه المريض على استعمال شيء لا تطلبه نفسه، إلاّ ما يحفظ قُوّته من شراب أو غذاء خفيف وسهل الهضم.

لقد زوّد الله سبحانه وتعالى جسم الإنسان بالقوة التي مهمتها تدبير البدن وحفظه وحراسته مدى حياته، وإذا حصل لنفس الإنسان حادث مفرح أو مكروه، عندها تقل رغبته للطعام والشراب ويقلّ إحساسه بالجوع، فإذا كان الأمر مفرحاً أحس الإنسان بالشبع وانتعشت قواه وأشرق وجهه ونشطت الدورة الدموية في عروقه، ولا يعد يطلب الطعام لانشغال نفسه بما هو أهم وأحب.

أمّا إذا كان الأمر مؤلماً ومحزناً، اشتغلت نفسه بمحاربته ومقاومته عن

طلب الطعام والشراب، فالإنسان في هذه الحال في شغل عن طلب الشراب والطعام، يكون المريض عادة كسير القلب، إنّما رحمة ربه قريبة منه، وكلّما كان قوي الإيمان بالله وقوي اليقين به، وجد في نفسه القوّة.

عن رسول الله أنه كان يقول عند حصول كرب ما يلي:

«لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله ربُّ العرش العظيم، لا إله إلا الله ربُّ السموات السبع ورب الأرض، رب العرش الكريم».

عن رسول الله أنه قال:

«داووا مرضاكم بالصدقة».

وعنه(ص):

«الصدقة تدفع البلاء المبرم، فداووا مرضاكم بالصدقة».

- لكل داء دواء

قال رسول الله:

«إن الله عزّ وجلّ لم ينزل داء، إلاّ أنزل له دواء».

أو «ما أنزل الله من داءٍ، إلا أنزل له شفاء، عَلِمَهُ من عَلِمَهُ، وَجَهِلَهُ من جَهِلَهُ».

اختلف العلماء والمفسرون في تفسير معنى أَنْزَلَ وإنزال، قال البعض، إنزال أي إعلام، وقال آخرون، أنزلهما أي خلقهما ووضعهما في الأرض.

هذا من تمام الحكمة الإلهية، فإنه كما ابتلى عباده بالأدواء، أعانهم عليها بما يسّره لهم من الأدوية، وكما ابتلاهم بالذنوب أعانهم عليها بالتوبة والحسنات، وكما ابتلاهم بالأرواح الشريرة والخبيثة، أعانهم عليها بجند من الأرواح الطيبة وهم الملائكة، وكما ابتلاهم بالشهوات أعانهم على قضائها بما يسّره لهم شرعاً من المشتهيات اللذيذة النافعة.

كذلك كان قول الرسول، ما أنزل الله من داء. . . ، ممّا أعطى المسلمين حافزاً للسعي الحثيث للبحث عن أسباب العلاج والعثور على العقاقير المناسبة للعلاج والشفاء.

لقد قسّم علماء الحديث الطب النبوي وهديه الإنسان إلى أقسام منها:

* الطب الوقائي، وفيه إرشادات الرسول للاهتمام بنظافة الأبدان والعناية بالأسنان بصورة خاصّة، كما شجّع المسلمين على ممارسة الرياضة بأنواعها، والاعتدال بالطعام والشراب، وعدم الإسراف فيهما.

كان الرسول(ص) أوّل من وضع أساس (الحجر الصحي) وذلك بنهيه سكان مكان ما، وقع فيه مرض وبائي من الخروج منه، ومنع من هم خارجه من الدخول إليه، وفي ذلك قال:

«إذا سمعتم بالطاعون في أرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا منها».

* الطب العلاجي، وفيه نجد أن الرسول رغب في التداوي وأظهر للمسلمين أنّ التداوي لا يتنافى مع التوكّل على الله والإيمان بالقدر.

وهكذا فإن الشعور الديني والواجب، أوصيا بتأييد مهنة الطب ورفع مكانها، إضافةً إلى ذلك فإن رسالة الدين الإسلامي ونهج الرسول، كان لهما أكبر الأثر في الترغيب للعلم والبحث العلمي، وفي ذلك الآية الكريمة: ﴿ٱقْرَأْ بِٱسْمِ رَبِّكَ ٱلَّذِى خَلَقَ﴾ و﴿وَقُل رَّبِّ زِدْنِى عِلْمًا﴾.

وقول الرسول:

«إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلاّ من ثلاث: صدقة جارية، وعلم يُنتفع به، وولد صالح يدعو له».

كلّ ذلك كان دافعاً للمسلمين كي ينطلقوا في كافة مجالات العلوم، يتعلّمون ويبحثون ويبدعون.

ـ في القرآن شفاء من كل داء

قال رسول الله:

«خير الدواء القرآن».

فما الظن بكلام ربّ العالمين، الذي هو الشفاء التام، والنور الهادي، والرحمة والعصمة النافعة، الذي لو أنزل على جبلٍ لتصدع من عظمته وجلاله، قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الإسراء، آية٨٢].

تتضمّن فاتحة الكتاب جميع معاني كتب الله وتشتمل على ذكر أصول أسماء الربّ ومجامعها وهي: الله الرب الرحمن الرحيم، إثبات المعاد، ذكر توحيد الربوبية، ذكر توحيد الألوهية، ذكر الافتقار إلى الرب سبحانه في طلب الإعانة وطلب الهداية إلى الصراط المستقيم، واجتناب ما نهى عنه وذكر الخلق منهم المنعم عليه والمغضوب عليه وآخر ضال لعدم معرفته للحق، ومن هذه السورة المباركة، يُستشفى بها من الأدواء ويُرقى بها.

أوصى الرسول بالاستعانة بالمعوذتين أي سورة الناس وسورة الفَلَقْ.

قال الرسول: «إن الدعاء يَردّ البلاء».

قال كذلك: «في القرآن شفاء من كل داء».

أوصى الرسول بهذه الرقية: (ربنا الله الذي في السماء، تقدّس اسمك وأمرك في السماء والأرض، كما رحمتك في السماء فاجعل رحمتك في الأرض، واغفر لنا ذنوبنا وخطايانا، أنت رب الطيبين، انزل رحمة من عندك، وشفاءً من شفائك على هذا الوجع).

جاء في صحيح مسلم، إنّ جبريل(ع) أتى النبي(ص)، فقال: يا محمد، اشتكيت؟ قال: نعم.

فقال جبريل(ع):

«باسم الله أرقيك، من كل داءٍ يؤذيك، ومن شر كل نفسٍ أو عين حاسدٍ الله يشفيك، باسم الله أرقيك».

ـ الحمية رأس الدواء:

من أقوال الرسول: «الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعود بدنا ما تعود» ومن قواعد الطب أن في الدواء شيئان: الحمية، وحفظ الصحة، أما الحمية فمنها حميتان:

الأولى حمية عمّا يجلب المرض، وهي في الأصحاء.

الثانية حمية عمّا يزيد المرض، وهي حمية المريض ووقف مرضه عن التزايد.

قال تعالى في الحمية: ﴿وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلْغَآئِطِ أَوْ لَٰمَسْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُوا۟ مَآءً فَتَيَمَّمُوا۟ صَعِيدًا طَيِّبًا﴾.

ومن هدي النبي في الحمية، وما يجب مراعاته في الأكل والشرب:

«ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنٍ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» ينطوي هذا الحديث على الوقاية من أخطار كثرة الطعام من الناحية الصحية والزهد في الدنيا.

إنّ إدخال طعام على طعام أوّل لم يتمّ هضمه بعد، والزيادة في الكمية التي يحتاج إليها البدن، وتناول أغذية قليلة النفع، بطيئة الهضم، كما الإكثار من أطعمة متعدّدة التركيب وملء البطن منها، والتعود على ذلك، تورث الأمراض المنوعة والعديدة، منها ما يذهب ومنها ما يبقى دائماً ويصبح داءً مزمناً، أمّا إذا اعتدل الإنسان في تناول الغذاء، وأخذ قدر حاجته، كان انتفاع البدن أكثر.

وكما قال الرسول: إنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، أي أن يتناول حاجته، «أنه من البديهي، إذا امتلأت معدة الإنسان طعاماً، ضاق عن الشراب، وإذا امتلأ البطن شراباً ـ ماءً ـ ضاق عن النفس، وهذا ما يورث التعب للجسد كله، كالذي يحمل حملاً ثقيلاً، ممّا يُفسد القلب والرئتين، فامتلاء البطن من الطعام مضرّ للقلب وللبدن، والشبع المفرط يضعف القوى والبدن».

يقول الطب الحديث إنّ أكثر آلام المعدة، والأمراض المعدية، ناتجة عن كثرة الطعام لأنّ الشبع يقسي القلب ويذهب الفطنة ويجلب النوم.

في حديث للرسول: «إن الله إذا أحب عبداً، حماه من الدنيا» وعلى ألسنة الناس الحكمة التالية:

الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعوِّدوا كل جسم ما اعتاد (تنسب هذه الحكمة إلى الحارث بن كلدة طبيب العرب).

وقال الحارث بن كلدة كذلك: «رأس الطب الحمية».

تعتبر الحمية أهم دواء، فهي تمنع حصول المرض، وإذا حصل، تمنع تزايده وانتشاره.

قيل: إنّ النبي عاد رجلاً، فقال له: ما تشتهي؟

قال: أشتهي خُبزَ برّ.

فقال النبي: من كان عنده خبز برّ، فليبعث إلى أخيه.

ثم قال: إذا اشتهى مريض أحدكم شيئاً فليطعمه.

في كل ما ورد يكمن سرٌ طبي، أن المريض إذا تناول ما يشتهي عن جوعٍ صادق وطبيعي كان أنفع له وأقل ضرراً مما لا يشتهيه، فالطعام المشتهى تُقبل عليه نفس المريض، فتهضمه جيداً.

ـ العلاج عن طريق تطييب النفس

قال رسول الله:

إذا دخلتم على المريض، فنفّسوا له في الأجل، فإنّ ذلك لا يردّ شيئاً، وهو يُطيِّبُ نفس المريض.

في هذا الحديث أسمى أنواع العلاج، وهو الإرشاد إلى ما يُطيِّب نفس العليل بكلام يقوى به، وتنتعش نفسه ويُطيِّب قلبه وتدخل السرور إلى نفسه، مما يساعد على دفع العلّة أو تخفيفها، الذي هو غاية الطبيب.

وهذا أحد فوائد عيادة المرضى، إضافة إلى ما يعود على العائد أي الزائر، من عمل وما يعود على أهل المريض وعلى المجتمع من تواصل ومحبة وألفة.

قال رسول الله: «إذا طاب قلب المرء، طاب جسده، وإذا خبث القلب، خبث الجسد».

- منع التداوي بالمحرّمات

هل يجوز التداوي بالحرام عند انحصار الدواء فيه؟

سؤال يُطرح باستمرار، قال البعض بجواز ذلك، والبعض الآخر قال بعدم جواز التداوي بالمحرّمات، مثل الخمر وسائر المسكرات.

عن الإمام جعفر الصادق أنّه قال: «نهى رسول الله عن الدواء الخبيث أن يُتداوى به».

وعنه كذلك أنّه قال: «إن الله عزّ وجلّ لم يجعل في شيء ممّا حرّم دواءً ولا شفاءً».

وكذلك قال: «لا ينبغي لأحد أن يُستشفى بالحرام».

نهى الرسول عن التداوي بالخمرة قائلاً فيها: «...بأنّها داء».

ويُذكر عنه(ص) أنّه قال: «مَنْ تداوى بالخمر فلا شفاهُ الله».

وجاء في صحيح البخاري: «إنّ الله لم يجعل شفاءكم فيما حرّم عليكم».

المعالجة بالمحرّمات قبيحة، وتحريم الله عزّ وجلّ للخمر على المؤمنين كان بمثابة حمية للناس وصيانة لهم، وهل نُبعد سقم البدن بسقم القلب؟ لذلك حرّم الله على عباده الأغذية والأشربة والملابس الخبيثة، لما تُكسب النفس من هيئة الخبث وصفته، خاصة إذا كانت النفوس تميل إليه طلباً للنشوة واللذّة.

الخمرة أُمُّ الخبائث، شديدة الضرر بالدماغ والأعصاب، وهي لغة ما ضَمَرَ الشيء أي ستره، وهي تؤخذ من العنب والتمر والزبيب أو من الحنطة والشعير والذرة والأرز أو من العسل.

الفكرة وراء تحريم الخمرة اجتماعية، وقد جاء تحريمها بعد مرور عشرين سنة على بعث النبي، ولم ينزل التحريم مرّةً واحدة، إنّما نزل على فترات، جعل المسلمين يخففون منها حتى كان التحريم، فانتهوا عن شربها.

يقول الأطباء أنّ الخمر لا تشفي شيئاً، إن الإدمان على شربها تحوّل خلايا الكبد الحيّة إلى ألياف ميّتة لا فائدة للجسم منها، وينتج عن ذلك استسقاء البطن كما يؤدي إلى تصلب الشرايين وما يتبع ذلك من مضاعفات كأمراض القلب والكلى والنزيف الدماغي، وفي ذلك قال الطبيب الإغريقي أبقراط ما يلي:

- تزيد إفرازات المعدة
- تؤدي إلى نقص كمية السكّر في الدم
- فقدان الشهية للطعام
- يُقلّل الرغبة الجنسية
- يوسع الأوعية الدموية ويحدث صداعاً
- يؤثّر على الجهاز العصبي ممّا يُفقد السيطرة على الأخلاق
- يضعف القابلية البدنية للعضلات
- يؤدي إلى ضعف البصر
- يؤدي إلى الحَوَل المؤقت والدوران
- يُعرقل عمل الحواس
- يحدث التهابات في الكبد

كذلك أكّد الطب حديثاً أنّ للخمرة تأثيراً على خلايا الدماغ وتسبّب للمدمن أعراضاً نفسية مثل القلق واضطراب الفكر ورعشة البدن وهلوسة في النظر واضطراباً في حياته العائلية. أمّا تأثير الخمرة على القلب فيظهر باعتلال العضلة القلبية، ولدى المرأة الحامل يؤثر على الجنين ويجعله عرضة للإصابة بتشوهات ولادية. أمّا مضاعفات الخمر على الحالة الجنسية لدى الذكر، تنقص القدرة على أداء العمل الجنسي، وقد يُسبّب ضمور الخصيتين واضطراب السلوك الجنسي لدى المرأة.

وبشكل عام يُضعف الخمر الجسم ويجعله ضعيفاً وعرضة للإصابة بأمراض سرطانية بسبب ضعف مقاومته.

أما تأثير الخمر على الجهاز الهضمي فنختصره بأنه يُخرّش جدار الفم والبلعوم وضمور حليمات الذوق في اللسان، يُحدث التهاباً في المريء، التهاب المعدة الحاد والمزمن، وتصبح أكثر تعرضاً للإصابة بالقرحة والسرطان، التهاب البنكرياس الحاد والمزمن، التهاب الكبد الحاد أو تشمع الكبد وهو من الأمراض الشائعة لدى المدمنين على الكحول.

علامات وظواهر تشمع الكبد هي:

- يكبر ثدي الرجل والغدد اللعابية.
- عدم القابلية للأكل ونقص الوزن.
- تقيؤ مع ألم في أعلى ابطن.
- ازدياد ضغط الدم.
- كبر حجم الطحال.
- نقص في كريات الدم البيضاء وتخثُّر الدم وفقر دم.
- توسع بعض الأوعية الدموية في نهاية المريء وأوّل المعدة وفتحة الشرج وجدار البطن.
- الإصابة بالاستسقاء داخل البطن.
- الإصابة بمرض اليرقان.
- نقص الرغبة الجنسية مما يؤدي إلى ضمور الخصيتين، وضمور الثديين عند المرأة.
- تلوُّن الجسم باللون الأسمر بسبب ترسب مادة الميلامين في الجلد.
- حرارة ضعيفة في الجسم.

ـ التداوي بالنبات، من تعاليم الرسول وهديه

لقد قيل عن لسان النبي(ص) من التعاليم والإرشادات الصحية الكثير، وكلها ترتكز على قواعد علمية ومعرفة أكيدة.

علينا أن نعلم أن الطب النبوي لم يُبْنَ على أسس الطب الحديث الذي نعرفه اليوم، إنما هي إرشادات ونصائح وتعليمات وهدي لحفظ الصحة، تتناسب مع مفهوم إنسان تلك القرون.

ورد في القرآن الكريم ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾.

في هذه الآية نجد أسس الطب وقواعد الصحة.

تحدث النبي عن كيفية العناية بالمريض وحميته، وعمّا يحفظ صحة البدن وسلامة العقل وصفاء النفس، مع تبيان طرق العلاج بواسطة الغذاء والدواء المستحضر من النبات والأعشاب وغيرها، إضافة إلى الاعتماد على الله والالتجاء إليه عن طريق الدعاء والاستغفار والرقى.

إنّ القلق والاضطراب وضغوطات الحياة اليومية، وعدم الاستقرار النفسي كلها عوامل أساسية في متاعب الإنسان الجسدية، إنّ اللجوء إلى الله دعاءً واستغفاراً بصدقٍ وإيمان، يُشفي الإنسان من أمراض ظاهرة عدّة.

أيُها القارىء الكريم، أيُها المؤمن، إذا ألَمَّ بك ألم ما، أو عكَّر مزاجك حادث ما، انظر إلى إرشادات النبي، إلى طب الأعشاب والنبات، انظر إلى تلك الفواكه والبقول والخضار التي رود ذكرها في القرآن الكريم أو التي جاءت على لسان النبي كوصفات لسائل أو مريض. وكان الرسول يتداوى ويأمر أهله بالتداوي بالبسيط من الأدوية الطبيعية، وهي:

قال الرسول في الأُترج (أو الكبّاد، تفاح العجم)، «مثلُ المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترُجة، طعمها طيّب، وريحها طيب».

وقد ثبتت فوائدها على الشكل التالي، إذا وضعت قشرة الأترج في الثياب منعت السوس، وفي الفم يطيب النكهة، يُحلّل الرياح إذا أضيف إلى الطعام ويعين على الهضم، ولحم الأترج ملطف للمعدة نافع لأصحاب المرارة الصفراء، وينفع ضد البواسير، وعصيرها مسكن لخفقان القلب، نافع من اليرقان، مشهٍ للطعام، نافع من الإسهال، يزيل الحبر عن الثياب، يلطف الكبد، يزيل الغم ويُسكّن العطش، وفوائد بزر الأترج تنفع من السموم، وإذا دُقّ ووضع على مكان للسعة نفع، وكذلك فهو مطيب لرائحة الفم.

أما التين فقد ذكره الرسول وقال فيه: «إنه يقطع البواسير وينفع من النقرس، ينفع السعال، ينفع سدد الكبد، وأكله على الريق يفيد».

قال الرسول: «إذا دخلتم بلاداً فكلوا من بصلها يطرد عنكم وباءها»، والمعروف أنّ البصل والثوم من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان واستخدمها في طعامه ودوائه، وقد أثبت العالم الفرنسي باستور أنّ للثوم فعالية ضد الجراثيم، كما أثبتت التجارب العلمية والتحاليل المخبرية أن الثوم يساعد على منع تكون الجلطات في القلب وفي الدماغ والأطراف، كما للثوم تأثير في تخفيض الكولسترول والدهون الضارّة التي تُسبّب تصلب الشرايين، كما للثوم فعلاً مضاداً للسرطان خاصة سرطان القولون والمثانة، ويزيد من مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.

رُوي أنّ الرسول كان يتناول الرطب بالقثّاء، والحكمة من ذلك قد تكون على الشكل التالي، أنّ الرطب مقوي للمعدة الباردة ولكنه معطش ويُضرّ بالأسنان لوجود السكريات فيه، أمّا القثاء فهو منعش للقوى، مسكّن للعطش، مطفىء لحرارة المعدة.

قال الرسول: «أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر، فإنّ ولدها يكون حليماً نقياً».

عاد النبي سعد بن أبي وقّاص وكان مريضاً، نظر إليه ووضع يده على صدره، وقال له: «إنّك رجل مفؤود، فأتِ الحرث بن كلدة من ثقيف، فإنه رجل يتطيّب، فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة، فليجأهنّ بنواهنّ، ثم ليدلكنّ بهن»، هنا وصف الرسول التمر علاجاً لمن يشتكي فؤاده، حيث أنّ في التمر خاصيّة متميّزة لهذا الداء وبصورة خاصة تمر المدينة ولا سيما العجوة منه، وذكرها سبعاً ـ سبع حبات ـ وهذه خاصيّة أخرى يعلمها الرسول.

لماذا التمر؟ إنّه غذاء حافظ للصحة، وهو من أفضل الأغذية في البلاد الحارة والباردة، ويعتبر تمر المدينة المنوّرة متين، لذيذ الطعم، جيّد الحلاوة، حيث للأرض خواص وطبائع كما للإنسان خواص وطبائع.

أمّا العدد سبعة، فقد خلق الله السموات سبعاً والأرضين سبعاً والأيام سبعاً والإنسان يمر بسبعة أطوار، وشرّع الله لعباده الطواف حول الكعبة سبعاً، والسعي بين الصفا والمروة سبعاً ورمي الجمار سبعاً وتكبيرات العيدين سبعاً في الأولى، وسخّر الله الريح على قوم عادٍ سبع ليالٍ، وتضاعف صدقةُ التصدُّق ـ بحبة أنبتت سبع سنابل في كلّ سنبلة مائة حبة ـ والسنابل التي رآها صاحب النبي يوسف في منامه سبعاً والسنين التي زرعوها دأباً سبعاً وتضاعف الصدقة إلى سبعماية ضعف.

مما تقدّم، إنّ لهذا العدد ـ سبعة ـ خاصّية ليست لغيره.

قال أبقراط: «كل شيء في هذا العالم مقدّر على سبعة أجزاء».

النجوم سبعة، الأيام سبعة، والله أعلم بحكمته وشرعه وقدره في تخصيص هذا العدد.

وعنه(ص) قيل:

«كلوا الخس فإنّه يورث النعاس ويهضم الطعام».

«كلوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاء من سبعين داء».

«الخبز، سيد طعام أهل الدنيا والآخرة» تناوله مع التمر وفي ذلك قال: «هذا إدْمُ هذه».

أحبّ النبي من اللحوم لحم الشاة ومنها لحم الرقبة والذراع والعضد، فهو الأخف على المعدة والأسهل هضماً.

قال: «اللحم بالبيض يزيد في الباه».

قيل عن الرسول أنه قال: «عليكم بالزبيب فإنّه يكشف المرّة، ويُذهب بالبلغم، ويشدّ العصب، ويذهب بالإعياء ويُحسن الخلق ويطيب النفس، ويذهب بالغم».

قال لعلي مرة: «يا علي! كُلْ الزيت، وادهن به...».

وفيه قال: «ائتدموا بالزيت.. وادهنوا به».

ذكر الرسول السفرجل قائلاً: «...إنّها تشدّ القلب وتطيب النفس وتذهب بطخاء الصدر» أي بثقل الصدر. إنّ السفرجل يُذهب ظلمة البصر وأكله على الريق مفيد.

«كلوا السفرجل وتهادوه بينكم، فإنّه يجلو البصر وينبت المودّة في القلب وأطعموه حبالاكم فإنّه يحسن أولادكم».

عن الرسول أنّه قال للإمام علي: «ثلاث يزدن في الحفظ ويذهبن السقم: اللبان والسواك وقراءة القرآن».

في السواك قال: «مطهرة للفم، مرضاة للرب، وهو من السنّة، يذهب بالحفر، يبيض الأسنان، يشدّ اللثة، يُذهب بغشاوة البصر، يشهي الطعام».

وعن السواك قيل أنّ النبي قال: «لو أن أشقّ على أمتي، لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة».

«أكثرت عليكم في السواك».

«من أراد الحفظ فليأكل العسل».

«نعم الشراب العسل، يرعى القلب ويذهب برد الصدر».

«العسل شفاء يطرد الريح والحمى».

«دواء البلغم الحمّام».

كان طعام النبي من لحم وتمر وخبز وفاكهة، وكان يتناول حاجته من الطعام من غير إسراف، وإذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولا يُكره نفسه على تناوله، وهذا مهم في حفظ الصحة.

قال أنس بن مالك: «ما عاب رسول الله طعاماً قط، إن اشتهاه، أكله، وإلاّ تركه ولم يأكل منه».

قيل عن النبي أنّه قال: «إن الله سبحانه جعل في كل بلد من الفاكهة ما ينتفع به أهلها في وقته، فيكون تناوله من أسباب صحتهم وعافيتهم، ويغني عن كثير من الأدوية، إذا لم يسرف في تناولها، ولا أفسدها بشرب الماء عليها».

ورد في صحيح البخاري عن النبي أنّه قال: «الشفاء في ثلاث، شربة عسل، وشرطة محجم، وكيّة نار، وأنا أنهي أمتي عن الكي».

وأورد الترمذي في جامعه أنّ النبي نهى عن الكي حيث قال: «فابتلينا فاكتوينا، فما أفلحنا ولا أنجحنا».

ورَدَ «أنّ النبي احتجم وأعطى الحجّام أجره» وبعد ذلك قال: «خير ما تداويتم به الحجامة».

وعن الحجامة قال الرسول: «تذهب الدم، ويجفف الصلب، ويجلو عن البصر».

«خير الدواء، الحجامة والفصاد».

احتجم الرسول لصداع كان به (ورد في الصحيحين).

ينصح بالحجامة بعد الحمّام، وتكره على الشبع.

وقيل: «الحجامة على الريق دواء، وعلى الشبع داء، وفي السابع عشر من الشهر شفاء».

«الحجامة على الكاهل، تنفع من وجع المنكب والحلق، والحجامة على الأخدعين تنفع من أمراض الرأس وأجزائه».

«منافع الحجامة أنها تنقي سطح البدن أكثر من الفصد، والفصد لأعماق البدن أفضل، والحجامة تستخرج الدم من نواحي الجلد».

الحجامة والفصد يختلفان باختلاف الزمان والمكان، والإنسان والأمزجة، «الحجامة أنفع في البلاد الحارة، وتُستحبُّ في وسط الشهر وبعد وسطه لتزايد النور في جرم القمر».

«تُستعمل الحجامة لآلام العضلات، ولحالات هبوط القلب الشديد المصحوب بزرقة الشفتين، وضيق التنفس، والحجامة تحت الذقن تنفع من وجع الأسنان والوجه والحلقوم، وتنقي الرأس والكفين».

«الحجامة على ظهر القدم عند الكعب تنفع من قروح الفخذ والساقين وانقطاع الطمث والحكّة العارضة في الأنثيين».

ـ ما هي الحجامة؟ وما هو الفصد؟

الحجامة هي المعالجة والمداواة بالمحجم، والمحجم هو كأس يفرغ من الهواء ويوضع على الجلد فيحدث تهيجاً، ويجذب الدم والمادة بقوة، وهو ما يُعرف في بعض البلدان باسم كاسات الهوا.

أمّا الفصد فهو شقّ العرق، وسيلان الدم منه، تفصّد الدم أي سال وجرى.

وَرَد أن رجلاً أتى النبي فقال: «إن أخي يشتكي بطنه».

أجابه النبي: «اسقه عسلاً».

فذهب ثم رجع، فقال: قد سقيته فلم يغنِ عنه شيئاً، وكان النبي يقول له اسقه عسلاً، وفي المرة الثالثة قال النبي: صدق الله وكذب بطن أخيك.

إن طب النبي ليس كطب الأطباء، فيه شفاء إلهي، لأنه صادر عن الوحي، طب الأطباء يعتمد على الحدس والظنون والتجارب، وطب النبوة لا يأتي فعله إلا في الأجسام الطيّبة وكذلك الشفاء بآيات القرآن لا تناسب إلا الأرواح الطيبة.

إنّ تناول الدواء ـ والعسل من الدواء ـ يجب أن يكون بمقدارٍ ولا يتجاوزه، وفي تكرار الدواء منفعة حتى يصل إلى المقدار المقاوم للألم، ومقدار كمية الدواء يجب أن تتناسب مع مقدار قوة المرض والمريض.

إن العسل غذاء مع بقية الأطعمة المغذّية، وهو دواء مع سائر الأدوية. وشراب مع الأشربة، وحلو مع الحلويات، مفرح للنفس، لا يوجد طعام أو غذاء أو دواء أفضل منه، ومنذ القديم اعتمد الإنسان عليه.

كان النبي يتناوله على الريق، وفيه قال:

«عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن» (أورده ابن ماجه) وفي هذا جمع الرسول بين الطب البشري والإلهي، بين طب الأبدان وطب الأرواح، بين الدواء الأرضي والدواء السماوي.

للعسل منافع كثيرة لا حدود لمنافعه، فهو يُنظِّف العروق والأمعاء ممّا فيها من أوساخ وفضلات، يُحلِّل رطوبة الجسم، نافع لكبار السن، منقٍ للكبد والصدر، مدرٌّ للبول، يفيد من السعال، يطوِّل الشعر ويجعله أكثر نعومة، يبيض الأسنان ويحفظ اللثّة، يدر الطمث، تناوله على الريق يغسل المعدة ويدفع الفضلات عنها ويدفئها، وكذلك يفعل بالكبد والكلى والمثانة، إنّما يضرّ العسل بصاحب الصفراء وربّما يُهيِّجها.

أما عن الرجل الذي جاء النبي يشكو إليه ألم بطن أخيه، فقد كانت عن تخمة أصابته نتيجة امتلاء معدته، وكان قد أصاب معدة أخيه أخلاط لزجة تمنع استقرار الغذاء فيه للزوجتها، والعسل يجلو المعدة من تلك الأخلاط المفسدة للهضم خاصّة إذا مزج بالماء الحار.

رُوي أنّ رسول الله قال: «لو كان شيء يُشفي من الموت لكان السّنا». (والسنا نبات يوجد في الحجاز يُتداوى به، يُستعمل كمليِّن في حالات الإمساك، ينفع من الصداع ويعالج البثور والحكّة والصرع والوسواس)، يشرب منقوعاً بعد تصفيته من الورق.

ومن قوله كذلك: «عليكم بالسّنا والسّنوت، فإن فيهما شفاء من كل داءٍ إلاّ السام»، قيل: «يا رسول الله، والسام؟ قال: الموت».

قيل: إن مزج السنوت المطحون بالعسل والسمن مفيد جداً.

روى البخاري، أن رسول الله كان ينصح لمن يشكو إليه الصداع قائلاً: إحتجم، الصداع ألم يصيب الرأس كلّه، أو في أحد جانبيه ويسمّى الشقيقة، أو في مقدّمة الرأس أو في مؤخرته، وقد تتنوّع أوجاع الرأس وتتعدّد الأسباب وهي عديدة، منها الحمى، ضعف البصر، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العصبي، التهاب الجيوب الأنفية، وجود قروح في المعدة، غازات في المعدة أو الأمعاء، امتلاء المعدة بالطعام، بعد الجماع، شدّة الحر وسخونة الهواء، شدّة البرد، السهر وقلّة النوم، حمل شيء ثقيل على الرأس، كثرة الكلام، كثرة الحركة والرياضة المفرطة، أعراض نفسية مثل الهموم والأحزان والأفكار الرديئة والوسواس، شدّة الجوع، ورم في صفاق الدماغ.

إنّ علاج الصداع يكون بمداواة الأسباب.

هدي النبي في معالجة عرق النَسَا، هو: إلية شاةٍ إعرابية تُذاب، ثم تُجزَأ ثلاثة أجزاء، وتشرب على الريق، في كل يومٍ جزء.

لماذا إلية شاة إعرابية؟

لأنها ترعى أعشاب الصحراء الحارة كالشيح والقيصوم.

عرق النَسَا، سُمّي كذلك لأنّ ألمه يُنسي ما سواه، وهو يبتدىء من مفصل الورك وينزل من خلفٍ على الفخذ وربما امتدّ على الكعب، وكلّما طالت مدّته زاد نزوله ويُهزل معه الرجل والفخذ، وهذا الوجع يصيب الرجال والنساء على حدٍ سواء، آلامه حادة تبدأ عادة في أسفل العمود الفقري ممتداً إلى إحدى الإليتين ثم الجزء الخلفي من الفخذ، وخير علاج له الراحة التامّة على الظهر لمدةٍ أقلّها أسبوعان.

الجروح، ورد في الصحيحين: «يوم أُحد، جُرح الرسول في وجهه... وكانت فاطمة ابنة الرسول تغسل الدم، ... فلما رأت فاطمة أنّ الدم لا يزيد إلاّ كثرةً، أخذت قطعة حصير فأحرقتها، حتى إذا صارت رماداً، ألصقته بالجرح، فاستمسك الدم».

يتبيّن من هذا أنّ لرماد الحصير المصنوع من البردى، فعل قوي في حبس الدم، وقال ابن سينا في قانونه: «البردى ينفع من النزف ويمنعه ويذر على الجراحات الطرية فيدملها».

الأورام، وصف العرب القدماء الورم بأنّه خليط مواد غير طبيعية، وإذا التهب الورم صار خراجاً مع تكوّن مادة قيحية، ويخاف على تلوث المادة في الورم وفساد العضو إذا طالت مدّة شفاء الورم، ويُفضّل إخراج المادة القيحية الرديئة والمفسدة للعضو وذلك عن طريق البطّ، أي شق الورم.

يروى عن الإمام علي أنه قال: «دخلت مع رسول الله على رجل يعوده، بظهره ورم» فقالوا: يا رسول الله، بهذه مدّه، قال: «بُطُّوا عنه»، قال علي: «فما برحت حتى بُطَّت، والنبي شاهد».

ويذكر أنّ للبطْ أي شق الورم، فوائد منها إخراج المادة المفسدة، ومنع تجمع مواد أخرى تؤذيها وتقوّيها.

قيل إنّ قوماً مرّوا بشجرة فأكلوا منها، فكأنّما مرَّت بهم ريح فأجمدتهم، فقال النبي: «قرّسوا الماء في الشنان، وصبُّوا عليهم فيما بين الآذانين». (قرّسوا الماء أي برّدوه) (الشنان هي القرب).

إن هذا العلاج جيد في بلاد حارة كبلاد الحجاز، وصبّ الماء في الوقت المذكور على لسان النبي هو أبرد أوقات اليوم، ممّا يقوي القوّة الدافعة في البدن.

قيل عن النبي أنّه قال: «لا تُديموا النظر إلى أهل البلاء والمجذومين، فإن ذلك يحزنهم، ولا تدخلوا عليهم، وإذا مررتم بهم فأسرعوا المشي لا يصيبكم ما أصابهم».

إنّ الجذام ـ البرص ـ من العلل المُعْدية، والمجذوم والمسلول يُسقم براثحته، ومن شفقة النبي محمد على الأمّة ونصحه لهم، نهاهم عن الأسباب التي تعرّضهم للإصابة بالعدوى، واليوم ينصح الأطباء بعدم مجالسة المجذوم أو المسلول.

هدي الرسول في علاج الرمد

الرمد، ورم يصيب الطبقة الملتحمة من العين وهو بياضها الظاهر.

ورد في الأخبار أنّ النبي حمى علياً من تناول الرطب لمّا أصابه الرمد، وحمى صهيباً من التمر وهو مُصاب بالرمد، وذكر كذلك: «أنه إذا رمدت عين امرأة من نساء النبي، لم يأتها حتى تبرأ عينها».

تحدّث القدماء، أنه كما يرتفع من الأرض إلى الجو بخاران، أحدهما جاف والآخر رطب، ينعقدان سحاباً متراكماً، كذلك يرتفع من قعر المعدة إلى منتهاها مِثل ذلك، فيمنعان النظر ويتولد عنهما علل شتى، فإن قويت مناعة الجسد ـ قوته ـ على ذلك:

ـ دفعته إلى الخياشيم: أحدث الزكام.

ـ وإن دفعته إلى اللهاة والمنخرين: أحدث الخناق.

ـ وإن دفعته إلى الجنب: أحدث الشوصة (ورم في حجاب الأضلاع).

ـ وإن دفعته إلى الصدر: أحدث النزلة.

ـ وإن دفعته إلى القلب: أحدث الخبطة.

ـ وإن دفعته إلى العين: أحدث رمداً.

ـ وإن انحدر إلى الجوف: أحدث السيلان.

ـ وإن دفعته إلى منازل الدماغ: أحدث النسيان.

ـ وإن ترطبت أوعية الدماغ منه، وامتلأت به عروقه: أحدث النوم الشديد ولذلك كان النوم رطباً والسهر يابساً جافاً.

ـ وإن طلب البخار النفوذ من الرأس فلم يقدر عليه: أعقبه الصداع والسهر.

ـ وإن مال البخار إلى أحد شقي الرأس: أعقبه الشقيقة ـ الصداع النصفي.

ـ وإن بَرُدَ منه حجاب الدماغ أو سخن أو ترطّب: أحدث العطاس.

ـ وإن أهاج الرطوبة البلغمية فيه حتى غلب الحار الغريزي: أحدث الإغماء.

ـ وإن أهاج المرّة السوداء حتى أظلم هواء الدماغ: أحدث الوسواس.

ـ وإن أفاض ذلك إلى مجاري العصب: أحدث الصرع الطبيعي.

ـ وإن ترطبت مجامع عصب الرأس وفاض ذلك في مجاريه: أعقبه الفالج.

ـ وإن كان البخار من مرّةٍ صفراء ملتهبة محمية للدماغ: أحدث البرسام (أي التهاب في الحجاب الذي بين القلب والكبد).

ـ وإن شركه الصدر في ذلك: كان سرساماً (السرسام ورم في حجاب الدماغ يحدث عنه حمى واختلاط في الذهن).

الجماع وهدي النبي في ذلك:

كان هدي الرسول وإرشاده في هذا الموضوع يدور حول حفظ الصحة ومسرّة النفس والوصول إلى الهدف الذي وُضع لأجلها.

وضع الجماع في الأصل لتحقيق ثلاثة أهداف:

- دوام النوع الإنساني وحفظ النسل.

- إخراج الماء من الجسم، لأنّ في بقائه ضرر للجسم، كما أن بقاء المني في البدن يحدث أضراراً رديئة.

- نيل اللذّة.

قيل بأن من يترك الجماع لفترة طويلة تضعف قوة أعصابه وتعسر حركاته ويصاب بكآبة.

حثّ الرسول أمّته على التزويج وقال: «يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة: فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحفظ للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء».

وقال: «من أراد أن يلقى الله طاهراً مطهراً، فليتزوج الحرائر».

كيف يختار الزوج الزوجة؟

قال الرسول: «الدينا متاع، وخير متاع الدنيا، المرأة الصالحة».

سُئل الرسول: أيُّ النساء خير؟

قال: «التي تسرّه إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه فيما يكره في نفسها وماله».

وفي الصحيحين جاء عن النبي قوله:

«تُنكح المرأة: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين، تربت يداك». وقال كذلك: «تزوّجوا الودود الولود، فإني مكاثر بكم الأمم».

أوصى الرسول أن يعمد الإنسان إلى الغسل والوضوء بعد الجماع، لأنّه في ذلك نشاط وطيب للنسل، وكمال الطهر والنظافة.

ونصح بعدم الجماع قبل هضم الطعام، وهو يُضرّ عند امتلاء البطن، ولكن ينبغي أن يجامع إذا اشتدت الشهوة، ولا ينبغي أن يستدعي الإنسان شهوة الجماع ويتكلّفها ويجبر نفسه عليها، وليبادر إذا اشتدت رغبته فيه، وليحذر جماع العجوز والصغيرة، والتي لا شهوة لها، والمريضة والقبيحة والبغيضة، فجماع هؤلاء يوهن القوى وجماع الحائض حرام وأنه مضر جداً، والطب يحذر منه.

ممّا تقدم، نستنتج أن أخلاط البدن والرأس تكون متحركة وهائجة في حال الرمد والجماع، مما يزيد حركتها وثورانها، إن ذلك حركة للبدن وللروح ولقوة البدن، فالجماع حركة كلية عامّة، يتحرك فيها البدن وقواه وأخلاطه وطبيعته والروح والنفس، فكل حركة مثيرة للأخلاط، توجب دفعها وسيلانها إلى الأعضاء الضعيفة، وتعتبر العين في حال رمدها أضعف ما يكون، تضرها حركة الجماع.

علاج رمد العيون يكون بملازمة الراحة والسكون، عدم مسّ العين وعدم حكُها، ورد في سنن ابن ماجه، عن صهيب أنه قال:

«قدِمتُ على النبي وبين يديه خبز وتمر».

فقال: «أدْنُ فكل».

فأخذت تمراً فأكلت، فقال:

«أتأكل تمراً وبك رمدٌ»؟!

فقلت: «يا رسول الله، امضع من الناحية الأخرى، فتبسّم رسول الله».

(في الرطب ـ التمر ـ ثقل على المعدة).

قال النبي:

«ما ملأ ابن آدم وعاءً أشرّ من بطنه».

«المؤمن يأكل بمعي واحد والمنافق بسبعة أمعاء».

«ويل للناس من القبقبين».

فقيل: وما هما يا رسول الله؟ قال: «الحلق والفرج».

قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [سورة الأنبياء، الآية ٣٠].

إنّ الماء مادة الحياة، وإذا حصل للإنسان عطش، تراجعت قواه وخفّت حركته ونشاطه وقدرته ورغبته للطعام، ولا يتم الغذاء إلاّ بوجود الماء. يُفضّل الماء البارد، خاصّة إذا خالطه عسل أو زبيب أو تمر، وهذا كان أحبّ الشراب للرسول، أما الماء الفاتر فينفخ المعدة، والماء البائت أنفع، والماء الذي في آنية فخارية يرشح ألذّ من الذي لا يرشح.

نهى الرسول أن يُشرب الماء اغترافاً باليد، أو كرعه ونحن على بطوننا كالذي يشرب من النهر، وفي ذلك قال: «لا يَلَغْ أحدكم كما يَلَغُ الكلب».

وكان من هديه أن يُشرب الماء والإنسان جالس، ونهى عن الشرب وقوفاً حيث لا يحصل الري التام، ولا يستقر في المعدة.

كما أوصى الرسول أن يتنفس الشارب أثناء تناوله الماء، وفي ذلك قال:

«إنّه أروى وأمرأ وأبرأ» (إنَّ تردُّد أنفاس الشارب في القدح يكسبه رائحة كريهة).

أي أن يتنفّس خارج القدح ثم يعود إلى الشراب، وفي ذلك قال:

«إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في القدح، ولكن: ليُبِنْ الإناء عن فيه».

وفي هذا القول حكم وفوائد مهمة للإنسان، فإنّه أسلم للمعدة، وأفضل من تناوله دفعة واحدة مما يؤذي المعدة والكبد، خاصّة في شدّة الحرّ، ومن أضرار شرب الماء دفعة واحدة، الخوف من إنسداد مجرى الشراب، فيغص به، فإذا تنفس رويداً ثم شرب، أمن من ذلك، ومن المعروف أن ورود الماء دفعة واحدة إلى المعدة يؤثّر على الكبد ويؤلمها ويضعف حرارتها.

ومن قوله:

«لا تشربوا نفساً واحداً، كشرب البعير، ولكن: اشربوا مثنى وثلاث، وسمّوا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم فرغتم».

كذلك أرشد الرسول المؤمنين، بالتسمية في أول الطعام والشراب، وحمد الله في آخره.

رُوي أنّ الرسول كان يهدي وينصح حول كيفية الجلوس على الطعام، وقال في ذلك:

«لا آكل متكئاً».

وقال: «إنّما أجلس كما يجلس العبد، وآكل كما يأكل العبد».

وكان يأكل بأصابعه الثلاث (الإبهام والسبابة والوسطى)، وكان يتدبّر غذاءه بشكل لا يؤذي المعدة ولا تخرج الجسم عن صحته واعتداله، وفي ذلك قيل، أنه لم يكن يجمع قطّ بين: سمك ولبن، لبن وحامض، غذاءين حارين، غذاءين باردين أو لزجين، أو مسهلين، ولا بين غذاءين مختلفين مثل قابض ومسهل، سريع الهضم وبطيئه، ولا بين شوي وطبيخ، ولا بين طري وقديد، ولا بين لبن وبيض، ولا بين لحم ولبن، لم يكن الرسول يأكل طعاماً في وقت شدة حرارته، ولا طبيخاً بائتاً يُسخّن له في الغد، ولا شيئاً من الأطعمة المالحة كالكوامخ والمخلّلات والملوحات.

أمر الرسول بتناول العشاء ولو بكفّ من تمر، وفي ذلك قال:

«ترك العشاء مَهْرَمة» (أي ضعف وكبر).

نهى عن النوم بعد الأكل مباشرة، وقال في ذلك: «إنه يقسّي القلب».

ولهذا يوصي الأطباء، قديماً وحديثاً، ولمن أراد حفظ صحته، أن يمشي بعد العشاء ولو مائة خطوة، ولا ينام عقب العشاء، فإنّه مضرّ جداً.

كذلك أوصى الرسول، بعدم شرب الماء على الطعام لأن في ذلك ضرر للمعدة وإفساد للطعام، خاصّة إذا كان الماء حاراً أو بارداً، فإنه رديء جداً، كما كان يكره شرب الماء عقيب الرياضة أو التعب، وعقيب الجماع وعقيب الطعام وقبله، وعقيب أكل الفاكهة، وعقيب الحمام، وعند القيام من النوم، كل هذا مناف لحفظ الصحة.

كيف تدبّر الرسول أمر النوم؟

رُوِيَ أنّ النبي كان ينام أوّل الليل، ويستيقظ في منتصف الليل، حيث يقوم، يتوضأ ويُصلّي، وبذلك يكون جسده الطاهر قد نال نصيبه من النوم والراحة، وهذا يفيد جداً القلب، والجسد، والدنيا والآخرة.

كان ينام إذا طلبت نفسه النوم، وكان ينام على جنبه الأيمن، ذاكراً الله حتى تغفو عيناه، واضعاً يده تحت خده.

أفضل حالات النوم هو إمساك النائم عن إحضار أفكار وقوى حسّية، وترك البدن يسترخي ويرتاح.

النوم، سكون الجوارح وراحتها من تعب النهار وأعماله، وإزالة الإعياء عن الجسد، وكثرة النوم على الجانب الأيسر تضر بالقلب، بسبب ميل الأعضاء الداخلية إليه، أردأ أنواع النوم على الظهر، (إنّما الاستلقاء على الظهر قليلاً للراحة لا تضر). وأسوأ أنواع النوم هي الانبطاح على البطن والوجه، رُوِيَ أنّ الرسول مرّ على رجل نائم في المسجد، منبطح على وجهه، فقال له:

«قمْ ـ أقعد ـ فإنّها نومة جهنمية».

إنّ النوم المعتدل مريح للنفس، ونوم النهار سيء يورث الأمراض، ويفسد لون الوجه ويُرخي العصب، ويُكسل الجسد، ويُضعف الشهوة (باستثناء النوم خلال الصيف)، وأسوأ أنواع نوم النهار، هو نوم أوّل النهار، والأسوأ منه هو نوم آخر النهار أي بعد العصر.

قيل: نوم النهار ثلاثة: (خلق، خرق، حمق)، فالخلق نوم الهاجرة، والخرق نومة الضحى، والحمق نومة العصر.

قيل: نومة الصبح تمنع الرزق، لأن ذلك وقت تطلب فيه الخليقة أرزاقها، وهو نوم مضر جداً بالبدن.

النوم في الشمس تثير الداء الدفين، ونوم الإنسان بعضه في الشمس والبعض الآخر في الظل رديء، وقيل أنّ رسول الله نهى أن يقعد الرجل بين الظل والشمس.

إن لجوء الإنسان إلى الرياضة تفيد كافّة أعضاء الجسم، خاصة أنها تبعد الفضلات من المعدة والأمعاء، وتحمل البدن على الخفّة والنشاط، وتقوي المفاصل وتنشط عمل القلب، والرياضة المعتدلة هي المفيدة والمبعدة للأمراض. أمّا رياضة النفس، نحققها بالتعليم والتأدّب والصبر والثبات والإقدام، وفعل الخير والتسامح والحب والإحسان، ومن رياضة البدن والنفس معاً هو ـ الصوم ـ.

في استعمال الحرير وارتدائه، أرشد الرسول كما جاء في الصحيحين ورواه الصحابة، وحيث أن الحرير متّخذ من الحيوان، لذلك فهو يُعدُّ من الأدوية الحيوانية، وهو كثير المنافع، فهو يُفرح القلب، يُقوّي البصر، يُعدِّل حرارة الجسم، ورُوي: «رخّص رسول الله لعبد الرحمن بن عوف والزبير بن العوّام في لبس الحرير لحكّة كانت بهما» وذلك لمداواة الحكّة.

قيل بأن لبس الحرير خُلق للنساء كالحلية والذهب، وحُرِّم على الرجال لما فيه مفسدة تُشبِّه الرجال بالنساء، وقيل بأنه حُرِّم لما يورثه: من الفخر والخيلاء والعجب، ومنهم من قال: حُرِّم لما يورثه للبدن من الأنوثة والتخنث وضد الشهامة والرجولة.

رُوي عن أبي موسى الأشعري، (صحابي وأحد الحكمين اللذين رضي بهما الإمام علي ومعاوية بن أبي سفيان بعد حرب صفين) أنّه قال عن النبي:

«إنّ الله أحلَّ لإناث أمتي الحرير والذهب، وحرّمه على ذكورها».

وفي قول آخر ورد في صحيح البخاري ما يلي:

«نهى رسول الله عن لبس الحرير والديباج وأن يجلس عليه، وقال: هو لهم في الدنيا ولكم في الآخرة».

في ذكر شيء من الأدوية والأغذية المفردة التي جاءت على لسان النبي(ص)

حرف الهمزة

أترُجٌ:

ثبت في الصحيح، عن النبي (ص)، أنه قال: «من مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن، كمثل الأُترُجَةُ: طعمُها طيّبٌ، وريحُها طيب».

وفي الأترج منافع كثيرة وهو مركب من أربعة أشياء: قشرٍ، ولحمٍ، وحَمْضٍ، وبزرٍ، ولكل واحد منها مزاج يخصه: فقشره حار يابس، ولحمه حار رطب، وحمضُه بارد يابس، وبزرُه يابس.

ومن منافع قشره: أنه إذا جُعل في الثياب منع السوس، ورائحتُه تصلح فساد الهواء والوباء. ويطيّبُ النّكهة إذا أمسكها في الفم، ويحلّل الرياح، وإذا جعل في الطعام كالأبازِير: أعان على الهضم، فإن صاحب القانون: «وعُصارة قشره تنفع من نهش الأفاعي شرباً، وقشرهُ ضِماداً، وحُرَاقة قشره طِلاءٌ جيد للبرص» انتهى.

وأمّا لحمه: فملطف لحرارة المعدة، نافعٌ لأصحاب المِرّة الصفراء، قامع للبخارات الحارة، وقال الغافِقيُّ: «أكل لحمه ينفع البواسير» انتهى.

وأمّا حُمّاضُه: فقابضٌ كاسر للصفراء، ومسكنٌ للخفقان الحار، نافعٌ من اليَرَقان شرباً واكتحالاً، قاطعٌ للقيء الصفراوي، مُشَهٌ للطعام، عاقل للطبيعة، نافع

في الإسهال الصفراوي، وعُصارةُ حُمّاضه يسكن غُلْمةَ النساء، وينفع طِلاءٌ من الكَلَف، ويذهب بالقوبا. ويُستدل على ذلك من فعله الحبر: إذا وقع على الثياب قَلَعه وله قوةٌ تلطف وتقطع وتبرد، وتطفىءُ حرارة الكبد، وتقوي المعدة، وتمنع حدة المِرّة الصفراء، وتزيل الغم العارض منها، وتسكن العطش.

وأمّا بزرُه: فله قوة محلّلة مجففة. وقال ابن ماسويه: «خاصية حَبِّه: النفع من السموم القاتلة، إذا شرب منه وزنُ مثقالَيْن مقشّراً بماء فاتر، وطلاء مطبوخ، وإن دق ووضع على موضع اللسعة: نفع، وهو ملين للطبيعة، مطيبٌ للنكهة، وأكثر هذا الفعل موجودٌ في قشره».

وقال غيره: «خاصية حبه: النفع من لَسْع العقارب، إذا شُرب منه وزِنُ مثقالين مقشراً بماء فاتر. وكذلك: إذا دق وضعه على موضع اللّدغة».

وقال غيره: حَبُّه يصلح للسموم كلها، وهو نافع من لدغ الهوام كلها.

وذُكر: «أن بعض الأكاسرة غضب على قوم من الأطباء، فأمر بحبسهم، وخيرهم أدْماً لا يزيد لهم عليه، فاختاروا الأترج. فقيل لهم: لِمَ اخترتموه على غيره؟ فقالوا: لأنه في العاجل ريحانٌ، ومنظره مفرِح، وقشرُه طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وحَمْضُه أدم، وحبُّه ترياق، وفيه دُهنٌ».

إثمد:

(إثْمِدُ): هو: حجر الكحل الأسود، يؤتى به من أصفِهانَ وهو أفضله ويؤتى به من جهة الغرب أيضاً، وأجوده: السريع التفتيتِ الذي لفتاتِه بصيصٌ أملسُ ليس فيه شيء من الأوساخ.

ومزاجه بارد يابس: ينفع العين ويقوِّيها، ويشد أعصابها، ويحفظ صحتها، ويذهب اللحم الزايد في القروح ويُدملها، وينقّي أوساخها ويجلوها، ويذهب الصداع: إذا اكتُحل به مع العسل المائي الرقيق، وإذا دق وخلط ببعض الشحوم الطرية، ولطخ على حرق النار: لم تعرض فيه خُشْكَريشة، ونفع من التنفُّط الحادث بسببه، وهو أجود أكحال العين لا سيَّما للمشايخ والذين قد ضعفت أبصارهم: إذا جُعل معه شيءٌ من المسك.

إِذْخِرٌ:

ثبت في الصحيح، عنه (ص)، أنه قال في مكةَ: «لا يختَلَى خَلاهَا». قال له العباس رضي الله عنه: إلا الإِذْخِرَ يا رسول الله؛ فإنه لقَيْنِهم ولبيوتِهم. فقال: «إلا الإِذْخِر».

والإذخِرُ حارٌ في الثانية، يابسٌ في الأولى: لطيفٌ مفتِّح للسدد وأفواه العروق، يُدِرُّ البول والطُمث، ويفتت الحصا، ويحلل الأورام الصُلْبة في المعدة والكبد والكُلْيتين: شرباً وضِماداً. وأصلهُ: يقوّي عمودَ الأسنان والمعدة، ويسكن الغثَيان ويَعْقِل البطن.

أَرُزٌ:

فيه حديثان باطلان موضوعان على رسول الله (ص)، أحدهما: «أنه لو كان رجلاً لكان حليماً». الثاني: «كل شيء أخرجته الأرضُ ففيه داءٌ وشفاءٌ، إلاّ الأَرُزُّ: فإنه شفاءٌ لا داءَ فيه». ذكرناهما: تنبيهاً وتحذيراً من نسبتهما إليه (ص).

وبعد: فهو حار يابس، وهو أغذَى الحُبُوب بعد الحِنْطة، وأحمدُهما خلطاً: يَشدُّ البطن شدّاً يسيراً، ويُقوي المعدة ويدبُغها، ويمكثُ فيها. وأطباءُ الهند تزعم: أنه أحمدُ الأغذية وأنفعُها إذا طُبخ بألبان البقر. وله تأثيرٌ: في خِصب البدن، وزيادة المنيّ وكثرة التغذية، وتصفية اللون.

أَرْزٌ:

بفتح الهمزة وسكون الراء، وهو: الصَّنَوْبَر، ذكره النبي (ص) في قوله: «مَثلُ المؤمن مَثلُ الخامةِ من الزرع تُفَيِّؤُها الرياح: تُقيمُها مرةً، وتُملُها أخرى، ومَثلُ المنافقِ مَثلُ الأَرْزة: لا تزالُ قائمةً على أصلِها، حتى يكونَ انجعافُها مرة واحدةً.

وحَبُّه حار رطب، وفيه إنضاجٌ وتليين وتحليل، ولذعٌ يَذهب بنقعه في الماء، وهو عسرُ الهضم، وفيه تغذيةٌ كثيرةٌ، وهو جيد للسُّعال ولتنقيةِ رطوبات الرِّئة، ويَزيد في المنيّ، ويولِّد مغصاً، وتِرْياقُه: حَبُّ الرمان المُزّ.

حرف الباء

باذَنْجان:

في الحديث الموضوع المختلَق على رسول الله (ص): «الباذِنجان لما أُكل له». وهذا الكلام مما يُستقبح نسبته إلى آحاد العقلاء، فضلاً عن الأنبياء.

وبعد، فهو نوعان: أبيضُ وأسودُ. وفيه خلاف: هل هو بارد؟ أو حار؟ والصحيح: أنه حار. وهو مولِّد للسَّوداء والبواسير والسَّدد والسرطان والجُذام. ويُفسد اللون ويسوده، ويضُر بنتن الفم، والأبيضُ منه المستطيل عارٍ من ذلك.

بُسْرٌ:

ثبت في الصحيح: «أن أبا الهيثم بن التَّيْهان لما ضافه النبي (ص) وأبو بكر وعمر رضي الله عنهما، جاءهم بعَذْق ـ وهو من النخلة كالعنقود من العنب ـ فقال له: هلاَّ انتقَيْتَ لنا من رُطبه! فقال: أحببت أن تتنقَّوا من بسره ورطبه».

البسر حار يابس، ويُبسه أكثر من حره، ينشف الرطوبه، ويدبغ المعدة، ويحبس البطن، وينفع اللِّثة والفم، وأنفعه: ما كان هشاً وحلواً، وكثرة أكله وأكل البلح يحدث السُّدَد في الأحشاء.

بَصَلٌ:

روى أبو داودَ في سننه، عن عائشة رضي الله عنها: أنها سُئلتْ عن البصل، فقالت: إن آخر طعام أكلَه (ص)، كان فيه بصل.

وثبت عنه في الصحيحين: «أنه منع آكلَه من دخول المجسد».

والبصل حار في الثالثة، وفيه رطوبة فَضليَّة، وينفع من تغير المياه، ويدفع ريح السَّموم، ويفتِّق الشهوة، ويقوّي المعدة، ويَهيج الباه، ويزيد في المنيّ، ويحسِّن اللون، ويقطع البلغم، ويجلو المعدة.

وبِزْرُه يُذهب البَهَق، ويدلَّك به حول داء الثعلب فينفع جداً. وهو بالملح يقلع الثآليل، وإذا شمه من شرب دواء مسهلاً: منعه من القيء والغثيان، وأذهب رائحة ذلك الدواء، وإذا تُسْعُط بمائه: نقَّى الرأس، ويقطِّر في الأذن: لثقل السمع

والطَّنين والقيح والماء الحادث في الأذنين. وينفع من الماء النازل في العينين اكتحالاً: يُكتحل ببزره مع العسل، لبياض العين.

والمطبوخ منه كثيرُ الغذاء: ينفع من اليَرَقان والسعال وخشونة الصدر، ويُدرُّ البول، ويلين الطبع، وينفع من عضة الكلب غير الكلب: إذا نُطِل عليها ماؤه بملح وسذاب، وإذا احتُمل: فتح أفواهَ البواسير.

وأما ضرره: فإنه يورث الشّقيقة، ويصدِّع الرأس، ويولِّد أرياحاً، ويُظلم البصر، وكثرةُ أكله تورث النسيان، ويُفسد العقل، ويغيِّر رائحة الفم والنَّكْهة، ويؤذي الجليس والملائكة، وإماتتُه طبخاً تذهب بهذه المضرّات منه.

وفي السنن: أنه (ص) أمر آكلَه وآكل الثوم: أن يُميتهما طبخاً، ويُذهب رائحته مضغُ السَّذاب عليه.

بِطِّيخٌ:

روى أبو داودَ والترمذيُّ عن النبي (ص): أنه كان يأكل البِطِّيخَ بالرُّطب، يقول: «يَدفعُ حرُّ هذا بردَ هذا». وفي البطيخ عدةُ أحاديثَ لا يصح منها شيء غيرُ هذا الحديث الواحد.

والمراد به: الأخضر. وهو بارد رطب، وفيه جلاءٌ. وهو أسرع انحداراً عن المعدة من القِثاء والخيار. وهو سريع الاستحالة إلى أي خلط صادفه في المعدة. وإذا كان آكله مَحْرُوراً: انتفع به جداً، وإن كانَ مَبْرُوداً: دُفع ضررُه بيسير من الزَّنجبيل ونحوه.

وينبغي أكله قبل الطعام، ويُتْبَعُ به وإلاَّ غَثَّى وقَيَّأ. وقال بعض الأطباء: إنه قبل الطعام يَغسلُ البطن غسلاً، ويَذهبُ بالداء أصلاً.

بَلَحٌ:

روى النَّسائيُّ وابن ماجة في سننهما، من حديث هشام بن عروةَ، عن أبيه، عن عائشةَ رضي الله عنها قالت: قال رسول الله (ص): «كُلوا البلحَ بالتَّمر، فإن الشيطانَ إذا نظَر إلى ابن آدمَ يأكلُ البلحَ بالتمر، قول: بَقِيَ ابنُ آدمَ حتى أكل

الحَديثَ بالعَتِيق». وفي رواية: «كلوا البلح بالتمر، فإن الشيطانَ يحزَنُ إذا رأى ابن آدمَ يأكلُه؛ يقول: عاش ابنُ آدمَ حتى أكل الجَديدَ بالخَلَق. رواه البزار في مسنده، وهذا لفظه.

قلت: الباءُ في الحديث بمعنى. «مع»؛ أي: كلوا هذا معَ هذا.

قال بعض أطباء الإسلام: «إنّما أمر النبيُّ (ص) بأكل البلح بالتمر، ولم يأمُرْ بأكل البُسْر مع التمر: لأن البلح بارد يابس، والتمر حار رطب، ففي كل منهما إصلاحٌ للآخر. وليس كذلك البُسْر مع التمر: فإن كُل واحد منهما حارٌ، وإن كانت حرارةُ التمر أكثرَ». ولا ينبغي من جهة الطب الجمعُ بين حارَّين أو باردَين؛ كما تقدم.

وفي هذا الحديث: التنبيهُ على صحةِ أصل صناعة الطب، ومراعاةَ التدبير الذي يصلح في دفع كيفيات الأغذية والأدوية بعضها ببعض، ومراعاةِ القانون الطبّي الذي يُحفظ به الصحة.

وفي البلح برودةٌ ويبوسةٌ. وهو ينفع الفمَ واللِّثَة والمعدة، وهو رديءٌ للصدر والرئة: بالخشونة التي فيه: بطيءٌ في المعدة، يسيرُ التغذية، وهو للنخلة كالْحِصْرِم لشجرة العنب وهما جميعاً يولِّدان رياحاً وقَرَاقِرَ ونفخاً، ولا سيَّما: إذا شُرِب عليهما الماء. ودفعُ مضرتهما: بالتمر أو بالعسل والزُّبد.

بَيْضٌ:

ذكر البيهقي في شعب الإيمان، أثراً مرفوعاً: «أن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله سبحانه الضعفَ، فأمره بأكل البيض». وفي ثبوته نظرٌ.

ويُختار من البيض الحديثُ على العتيق، وبيضُ الدَّجاج على سائر بيض الطير. وهو معتدل يميل إلى البرودة قليلاً.

قال صاحب القانون: «ومُحُه حار رطب، يولِّد دماً صحيحاً محموداً، ويغذي غذاء يسيراً، ويسرع الانحدار من المعدة: إذا كان رخواً». وقال غيره: «محُ البيض مسكن للألم، مُمَلِّسٌ للحلق وقصبة الرئة، نافع للحلق والسعال

وقروح الرئة والكُلَى والمثانة، مذهب للخشونة لا سيما إذا أُخذ بدهن اللوز الحلو، ومنضجٌ لما في الصدر ملين له، مسهل لخشونة الحلق».

وبياضه إذا قطر في العين الوارمة ورماً حارّاً: برَّده وسكن الوجع، وإذا لُطخ به حرقُ النار أولَ ما يعرِض له: لم يدَعه يتنفّط، وإذا لُطخ به الوجه: منع من الاحتراق العارض من الشمس، وإذا خلط بالكَنْدَر ولُطخ على الجبهة: نفع من النزلة.

حرف التاء

تلْبِينةٌ:

قد تقدم: أنها ماء الشعير المطحون، وذكرنا منافعها، وأنها أنفع لأهل الحجاز من ماء الشعير الصحيح.

تَمْرٌ:

ثبت في الصحيح عنه (ص): «من تصبَّح بسبع تَمَرَاتٍ وفي لفظٍ: من تمر العالية، لم يضرّه ذلك اليوم سُمٌ ولا سحرٌ. وثبت عنه أنه قال: «بيتٌ لا تمرَ فيه جياعٌ أهله. وثبت عنه: أنه أكل التمر بالزُّبد، وأكل التمر بالخبز، وأكله مفرداً.

وهو حار في الثانية، وهل هو رطب في الأولى؟ أو يابس فيها؟ على قولين:

وهو: مقوٌ للكبد، مليِّن للطبع، يزيد في الباه ولا سيما مع حب الصَّنَوْبَر، ويُبرىء من خشونة الحلق، ومن لم يعتدْه: كأهل البلاد الباردة فإنه يُورث لهم السدد، ويؤذي الأسنان، ويَهيج الصداع، ودفعُ ضرره باللّوز والخَشْخاش.

وهو من أكثر الثمار تغذيةً للبدن، بما فيه: من الجوهر الحار الرطب، وأكلُه على الريق يقتل الدود: فإنه مع حرارته فيه قوةٌ تِرْياقيَّة؛ فإذا أديم استعمالُه على الريق: جفف مادة الدود وأضعفه، وقلّله أو قتله، وهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحَلوى.

تِينٌ:

لما لم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة، لم يأت له ذكرٌ في السُّنة. فإن أرضه تنافي أرضَ النخل. ولكن: قد أقسم الله به في كتابه، لكثرة منافعه وفوائده. والصحيح: أن القسم به هو التين المعروف.

وهو حار. وفي رطوبته ويبوسته قولان. وأجوده: الأبيض الناضج القشر: يجلو رمل الكُلي والمثانة، ويؤمّن من السُّموم. وهو أغْذَا من جميع الفواكه، وينفع خشونةَ الحلق والصدر وقصبة الرئة، ويغسل الكبد والطُحال، وينقّي الخلْط البلغميّ من المعدة، ويَغْذو البدن غذاءً جيداً. إلا أنه يولد القمل: إذا أكثر منه جداً.

ويابسه: يَغذُو وينفع العصب، وهو مع الجَوْز واللوز محمودٌ. قال جالينوسُ: «وإذا أُكل مع الجوز والسّذاب قبلَ أخذِ السم القاتل: نفع وحفظ من الضرر».

حرف الثاء

ثَرِيدٌ:

الثريدُ وإن كان مركَّباً فإنه مركب من خبز ولحم، فالخبزُ أفضل الأقوات، واللحمُ سيد الإِدام. فإذا اجتمعا: لم يكن بعدهما غايةٌ.

وتنازع الناس: أيُّهما أفضل؟ والصواب: أن الحاجة إلى الخبز أكثر وأعمُّ، واللحمَ أجلُّ وأفضل؛ وهو أشبهُ بجوهر البدن من كل ما عداه، وهو طعام أهل الجنة، وقد قال تعالى لمن طلب البقل والقثّاء والفومَ والعدس والبصل: ﴿أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير﴾؟!. وكثير من السلف: على أن الفُومَ هو الحنطة، وعلى هذا: فالآية نصٌّ على أن اللحم خير من الحنطة. والله سبحانه أعلم.

ثُومٌ:

هو قريب من البصل، وفي الحديث: «مَن أكلهما فليُمِتْهما طبخاً». وأهدي إليه طعامٌ فيه ثومٌ، فأرسل به إلى أبي أيوب الأنصاريّ، فقال: يا رسول الله، تَكْرهه وترسل به إليّ! فقال: «إنّي أناجي من لا تناجي».

وبعد: فهو حار يابس في الرابعة، يسخن إسخاناً قويّاً، ويجفف تجفيفاً بالغاً نافعاً للمَبْرُودين ولمن مزاجُه بلغميٌّ، ولمن أشرف على الوقوع في الفالج. وهو مجفف للمنيّ، مفتح للسُّدد، محلل للرياح الغليظة، هاضم للطعام، قاطع للعطش، مطلق للبطن، مُدِرٌّ للبول يقوم في لسع الهوامّ وجميع الأورام الباردة، مقام التِّرياق. وإذا دُق وعمل به ضِمادٌ على نهش الحيات، أو في لسع العقارب: نفعها، وجذب السموم منها، ويسخن البدن، ويزيد في حرارته، ويقطع البلغم، ويحلل النفخ، ويصفّي الحلق، ويحفظ صحة أكثر الأبدان، وينفع من تغير المياه والسعال المُزمِن. ويؤكل نيئاً ومطبوخاً ومشوياً، وينفع من وجع الصدر من البرد، ويخرج العلق من الحلق، وإذا دُق مع الخل والملح والعسل، ثم وضع على الضرس المتآكل: فتّته وأسقطه؛ وعلى الضرس الوجع، سكن وجعه، وإن دُق منه مقدارَ درهمين، وأُخذ مع ماء العسل أخرج البلغم والدُّود، وإذا طلي بالعسل على البَهق: نفع.

ومن مضاره: أنه يصدِّع ويضر الدماغ والعينين، ويضعف البصر والباهَ، ويعطش، ويهيج الصفراء، ويجيّف رائحة الفم، ويذهب رائحته: أن يمضغ عليه ورق السُّذاب.

حرف الجيم

جُبْنٌ:

في السنن عن عبد الله بن عمرَ: أُتيَ النبي (ص) بجبنة، في تَبُوكَ، فدعا بسكينٍ، وسمَّى وقطع». رواه أبو داودَ. وأكله الصحابةُ رضي الله عنهم بالشام والعراق.

والرُّطبُ غيرُ المملوح: جيدٌ للمعدة، هيِّنُ السلوك في الأعضاء؛ يزيد في اللحم، ويليِّن البطن تليينا معتدلاً، والمملوح أقلُّ غذاءً من الرَّطب؛ وهو رديء للمعدة، مؤذٍ للأمعاء، والعتيقُ يَعْقِل البطن، وكذا المشويّ وينفع القروح، ويمنع الإسهال.

وهو بارد رطب. فإن استُعمل مشوياً: كان أصلحَ لمزاجه، فإن النار تُصلحه وتعدِّله وتلطِّف جوهره، وتطيِّب طعمه ورائحته، والعتيق المالح حار يابس، وشَيُّهُ يُصلحه أيضاً: بتلطيفِ جوهره، وكسرِ حَرَافته، لِما تجذبه النار منه: من الأجزاء الحارة اليابسة المناسبة لها، والمملَّحُ منه يهزل، ويولِّد حَصاةَ الكُلى والمثانة، وهو رديء للمعدة، وخلطُه بالملطِّفات أردأُ: بسبب تنفيذها له إلى المعدة.

حرف الحاء

حَبةُ السّوداءِ:

ثبت في الصحيحين ـ من حديث أبي سلمةَ، عن أبي هريرةَ رضي الله عنه ـ أن رسول الله (ص)، قال: «عليكم بهذه الحبةِ السوداء، فإن فيها شفاءً من كل داءٍ، إلا السامِ. والسامُ: الموت.

(الحبة السوداء هي: الشُّونِيزُ، في لغة الفُرس، وهي: الكَمّون الأسود، وتسمى: الكمون الهنديّ). وحكى الهَرَويُّ: أنها الحبة الخضراء، ثمرةُ البُطم، وهو وَهمٌ والصواب: أنها الشونيز.

وهي كثيرة المنافع جداً. وقوله: «شفاءً من كل داء» مثل قوله تعالى: ﴿تدمر كل شيء بأمر ربها﴾ كلَّ شيء يقبل التدمير؛ ونظائره. وهي نافعة من جميع الأمراض الباردة، وتدخل في الأمراض الحارة اليابسة بالعرض، فتوصِّل قُوى الأدوية الباردة الرطبة إليها، بسرعة تنفيذها: إذا أخذ يسيرُها.

حُلْبَةٌ:

يذكر عن النبي (ص): «أنه عاد سعد بن أبي وقاص ـ رضي الله عنه ـ بمكّة، فقال: ادعوا له طبيباً، فدُعيَ الحارثُ بن كلَدَةَ، فنظر إليه فقال: ليس عليه بأسٌ، فاتخذوا له فَرِيقَةً ـ وهي: الحلبةُ مع تمرِ عجوةٍ رُطبةٍ يُطبخان فيُحْساهما ـ ففُعل ذلك فبَرأ».

وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومن اليبُوسة في الأولى.

وإذا طبخت بالماء ليَّنتْ الحلق والصدر والبطن، وتُسكِّن السعال والخشونة والرَّبْو وعُسر النفَس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير، مُحْدرة الكَيْمُوساتِ المرتكبة في الأمعاء، وتحلل البلغم اللزج من الصدر، وتنفع من الدّبَيْلات وأمراض الرئة، وتستعمل لهذه الأدْواء في الأحشاء، مع السَّمن والفانيذ.

وإذا شربت مع وزن خمسة دراهم فُوَّةٍ: أدرّت الحيض، وإذا طُبخت وغُسل بها الشعرُ: جعَّدته وأذهبت الحزاز.

ودقيقُها إذا خُلط بالنطرون والخل، وضُمد به: حلَّل ورم الطّحال، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طُبخت فيه الحلبة، فتنتفع به من وجع الرحِم العارض من ورم فيه، وإذا ضمد به الأورامُ الصلبة القليلة الحرارة: نفعتها وحللتها، وإذا شُرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء.

وإذا أُكلت مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين، على الريق: حللت البلغم اللزج على الريق: حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال المتطاول منه.

وهي نافعة من الحصر، مطلِقة للبطن وإذا وُضعت على الظُّفر المتشنّج: أصلحته. ودهنُها ينفع إذا خُلط بالشمع من الشُّقَاق العارض من البرد، ومنافعها أضعاف ما ذكرنا.

ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن، أنه قال: قال رسول الله (ص): «استشفُوا بالحُلْبَة. وقال بعض الأطباء: لو علم الناس منافعها، لاشتروها بوزنها ذهباً».

حرف الخاء

خُبْزٌ:

ثبت في الصحيح، عن النبي (ص)، أنه قال: «تكون الأرضُ يوم القيامةِ خُبزةً واحدة، يَتَكفَّؤها الجبَّارُ بيده نُزُلاً لأهل الجنة».

وروى أبو داود في من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان أحبَّ الطعام إلى رسول الله (ص) الثريدُ من الخُبز، والثريد من الحِيْس».

وروى أبو داود في سننه أيضاً من حديث ابن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله (ص): «وَدِدت أن عندي خبزةً بيضاء، من بُرَّةٍ سمراء: مُلَبَّقَةٍ بسمن ولبن. فقام رجل من القوم، فاتخذه فجاء به. فقال: «في أيِّ شيء كان هذا السمن»؟ فقال: في عُكَّة ضَبٍّ. فقال: «ارفَعْه».

خَلٌّ:

روى مسلم في صحيحه عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما: «أن رسول الله (ص) سأل أهله الإدامَ، فقالوا: ما عندنا إلا خلٌّ، فدعا به، وجعل يأكل ويقول: نعم الإدامُ الخلُّ نعم الإدامُ الخلُّ». وفي سنن ابن ماجه عن أم سعيد رضي الله عنها، عن النبي (ص): «نعم الإدامُ الخلُّ، اللهم: بارك في الخل، ولم يفتقرْ بيتٌ فيه الخلُّ.

الخل مركب من الحرارة والبرودة، وهي أغلب عليه. وهو يابس في الثالثة، قويُّ التجفيف، يمنع من انصباب المواد، ويلطِّف الطبيعة.

وخلّ الخمر: ينفع المعدة الملتهبة، ويَقْمَعُ الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتّالة؛ ويحلل اللبن والدم: إذا جَمَدا في الجوف، وينفع الطحال، ويدبغ

المعدة، ويَعقِل البطن، ويقطع العطش، ويمنع الورم يريد أن يحدث، ويُعين على الهضم، ويضاد البلغم، ويلطف الأغذية الغليظة، ويُرِقّ الدم.

وإذا شرب بالملح: نفع من أكل الفُطُر القتال، وإذا احتُسِيَ: قطع العلق المتعلق بأصل الحنك، وإذا تُمضمض به مسخّناً: نفع من وجع الأسنان، وقوى اللثة.

وهو نافع للدّاحس: إذا طلي به، والنملةِ، والأورام الحارة، وحرق النار، وهو مُشَهٍّ للأكل، مطيِّب للمعدة، صالح للشباب، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة.

حرف الدال

دُهْنٌ:

ومن منافعه: أن يَجلوَ الأسنان ويَكسبَها بهجةً، ويُنقّيَها من الصدإ ومَن مسح به وجهَه ورأسه؛ لم يُصِبه حَصبة ولا شُقاق، وإذا دهن به حَقْوَه ومذاكِيره وما والاها: نفع من برد الكُليتَين وتقطير البول.

حرف الذال

ذَرِيرة:

ثبت في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها، قالت: «طيَّبت رسول الله (ص) بيدي بذَرِيرَة، في حجة الوداع، لحلِّهِ وإحرامه».

حرف الراء

رُطَبٌ:

قال الله تعالى لمريَمَ: ﴿وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا فكلي واشربي وقري﴾ (مريم: ٢٥، ٢٦).

وفي الصحيحين، عن عبد الله بن جعفر، قال: «رأيت رسول الله (ص) يأكُلُ القِثّاءَ بالرُّطَب». وفي سنن أبي داودَ، عن أنس، قال: «كان رسول الله (ص) يُفطِرُ على رُطَباتٍ قبلَ أن يُصَلّيَ، فإن لم تكن رطباتٌ: فتمراتٌ، فإن لم تكن تَمَرَاتٌ: حَسا حُسَوَاتٍ من ماء».

طبْعُ الرُّطب المياه: حار رطب يقوّي المعدة الباردة ويُوافقها، ويَزيد في الباه، ويُخصِب البدن، ويوافقه أصحاب الأمزجة الباردة، ويَغذُو غذاءً كثيراً.

وهو من أعظم الفاكهة موافقةً لأهل المدينة وغيرها: من البلاد التي هو فاكهتُهُم فيها وأنفعها للبدن: وإن كان من لم يعتدْه يُسرع التعفُّن في جسده، ويتَولد عنه دم ليس بمحمود، ويحدث في إكثاره منه صداعٌ وسوداءُ، ويؤذي أسنانه، وإصلاحُه بالسُّكَنجبين ونحوه.

وفي فطر النبي (ص) من الصوم، عليه أو على التمر أو الماء، تدبيرٌ لطيف جدّاً، فإن الصوم يُخلي المعدة من الغذاء: فلا تجد الكبدُ فيها ما تَجذِبه وترسله إلى القُوى والأعضاء، والحلو أسرع شيء وصولاً إلى الكبد، وأحبه إليها ولا سيما إن كان رُطباً فيشتدُّ قبولها له، فتنتفع به هي والقُوَى. فإن لم يكن فالتمرُ: لحلاوته وتغذيته. فإن لم يكن فحُسُواتُ الماء: تطفىءُ لهيب المعدة وحرارة الصوم، فتنتبهُ بعده للطعام، وتأخذه بشهوة.

رُمّانٌ:

قال تعالى: ﴿فيهما فاكهة ونخل ورمان﴾.

ويذكر عن ابن عباس موقوفاً ومرفوعاً: «ما من رُمانٍ، من رمانِكم هذا، إلاّ وهو مُلقَّحٌ بحبةٍ من رُمانِ الجنّةِ». والموقوف أشْبَهُ، وذكر حَربٌ وغيره، عن علي، أنه قال: «كلوا الرمّانَ بشحمِهِ فإنه دباغُ المَعِدةِ».

حلوُ الرمان حار رطب، جيد للمعدة، مقوٍّ لها بما فيه: من قَبْضٍ لطيف، نافع للحلق والصدر والرِّئة، جيد للسُّعال، وماؤه مليِّن للبطن، يَغْذُو البدن غذاءً

فاضلاً يسيراً، سريع التحلل لرقّته ولطافته، ويولّد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً، ولذلك يُعين على الباه، ولا يصلح للمَحْمُومين، وله خاصيّة عجيبة: إذا أكل بالخبز يمنعه من الفساد في المعدة.

وحامضه بارد يابس، قابض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة، ويُدِر البول أكثرَ من غيره: من الرمان، ويسكّن الصّفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القيء، ويلطّف الفضول، ويطفىء حرارة الكبد، ويقوّي الأعضاء، نافع من الخَفَقان الصفراويّ، والآلام العارضة للقلب وفَم المعدة. ويقوّي المعدة؛ ويدفع الفُضول عنها، ويُطفىء المِرّة الصفراء والدم.

وإذا استُخرج ماؤه بشَحمه، وطُبخ بيسير من العسل حتى يصيرَ كالمَرْهم، واكتُحل به: قطع الصُّفرة من العين، ونقّاها من الرطوبات الغليظة، وإذا لُطخ على اللّثَة: نفع من الأكِلة العارضة لها، وإن استخرج ماؤها بشحمها: أطلقَ البطن، وأحْدَرَ الرطوباتِ العَفِنَةَ المُرّية، ونفع من حُميات الغب المُتطاولِة.

وأما الرومان المزُّ، فمتوسط طبعاً وفعلاً بين النوعين، وهذا أمْيَل إلى لطافة الحامض قليلاً، وحبُّ الرمان مع العسل طِلاءٌ للداحس والقروح الخبيثة، وأقماعُه للجراحات، قالوا: ومَن ابتلع ثلاثة من جُنْبُذ الرمان في كل سنة، أمِنَ الرّمد سنةً كلُّها.

رَيْحانٌ:

قال تعالى: ﴿فأما إن كان من المقربين فروح وريحان وجنات نعيم﴾. وقال تعالى: ﴿والحب ذو العصف والريحان﴾.

وفي صحيح مسلم ـ عن النبي (ص) ـ: من عُوض عليه رَيحانٌ فلا يردُه: فإنه خفيفُ المحملِ، طيّبُ الرائحة.

وفي سنن ابن ماجه من حديث أسامةَ رضي الله عنه، عن النبي (ص) أنه قال: «ألاَ مَشَمِّرٌ للجنة؛ فإن الجنة لا خطرَ لها. هي ورب الكعبة: نورٌ يَتَلألأ، وَرَيْحَانَةٌ تَهتَزُّ، وقصرٌ مَشِيدٌ، ونهرٌ مُطّرِدٌ، وتمرَةٌ نَضِيجَةٌ، وَزَوْجَةٌ حسناءُ جميلةٌ، وحُلَلٌ كثيرةٌ، ومُقَامٌ في أبدٍ في دارٍ سليمةٍ، وفاكهَةٌ وخُضرَةٌ، وحَبْرَةٌ ونِعْمَةٌ، في

مَحَلَّةٍ عاليةٍ بهيَّةٍ، قالوا: نعمْ يا رسولَ الله، نحن المشمِّرون لها، قال: قولوا: إن شاء الله، فقال القوم: إن شاء الله».

الريحان: كل نبت طيب الريح، فكلُّ أهل بلد يخصونه بشيء من ذلك: فأهلُ الغرب يخصونه بالآس، وهو الذي يعرفه العرب، من الريحان. وأهلُ العراق والشام يخصونه بالحبق.

حرف الزاي

زَبِيبٌ:

رُوي فيه حديثان لا يَصحّان، (أحدهما): «نِعمَ الطعامُ الزّبيبُ: يذهبُ النَّصَبَ، وَيَشُدُّ العصب، ويُطفىءُ الغضبَ، ويُصفي اللونَ، ويُصيِّبُ النَّكْهَةَ» وهذا أيضاً لا يصح فيه شيء عن رسول الله (ص).

وبعد: فأجودُ الزبيب ما كبُرَ جسْمه، وسمِنَ شحمه ولحمه، ورقَّ قشره، ونُزِع عَجَمه، وصغُر حَبُّه، وجِرْم الزبيب حار رطب في الأولى، وحبه بارد يابس، وهو كالعنب المتخَذ منه: الحلوُ منه حار والحامض قابض بارد، والأبيضُ أشد قبضاً من غيره، وإذا أُكل لحمُه: وافق قصبة الرئة، ونفع من السعال ووجع الكُلى والمثانة، ويقوّي، ويلين البطن.

والحلوُ اللحم أكثرُ غذاءً من العنب، وأقلُّ غذاءً من التين اليابس، وله قوةٌ منضجة هاضمة، قابضة محلّلة باعتدال. وهو بالجملة: يقوي المعدة والكبد والطِّحال، نافعٌ من وجع الحلق والصدر والرئة والكُلى والمثانة.

وأعدله: أن يؤكل بغير حبّه، وهو يغذّي غذاءً صالحاً، ولا يسدّد كما يفعل التمرُ وإذا أُكل منه بعجمِهِ: كان أكثر نفعاً للمعدة والكبد والطِّحال وإذا لُصق لحمُه على الأطافير المتحركة: أسرع قلعُها، والحلوُ منه وما لا عجلم له نافعٌ لأصحاب الرطوبات والبلغم، وهو يخصب الكبد وينفعها بخاصيَّته.

وفيه نفعٌ للحفظ، قال الزُهريُّ: «من أحبَّ أن يحفظ الحديث، فليأكل الزبيبَ». وكان المنصور يذكر عن جده عبد الله بن عباس: عجمُه داء، ولحمُه دواء».

زَنْجَبِيلٌ:

قال تعالى: ﴿ويسقون فيها كأسا كان مزاجها زنجبيلا﴾.

وذكر أبو نُعيم في كتاب الطب النبويِّ من حديث أبي سعيد الخُدريّ رضي الله عنه قال: «أهدى ملك الرُوم إلى رسول الله (ص) جَرَّةَ زَنْجَبِيلٍ، فأطعَمَ كلَّ إنسان قطعةً، وأطعمني قطعةً».

الزنجبيل حار في الثانية، رطب في الأولى، مسخِّن، معين على هضم الطعام، ملين للبطن تليينًا معتدلاً، نافع من سُدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة: أكلاً واكتحالاً، معين على الجماع، وهو محلّل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة.

وبالجملة: فهو صالح للكبد والمعدة الباردتَيْ المزاج، وإذا أُخذ منه مع السكر وزنُ درهمين بالماء الحار، أسهلَ فُضولاً لزجةً لُعابيةً، ويقع في المعجونات التي تحلّل البلغم وتُذيبه.

والمُرَبَّى منه حار يابس، يهيج الجماع، ويزيد المنيّ، ويسخِّن المعدة والكبد، ويُعين على الاستمراء، وينشّف البلغم الغالب على البدن، ويزيد في الحفظ، ويوافق برْدَ الكبد والمعدة: يُزيد بِلّتَها الحادثة عن أكل الفاكهة، ويطيِّب النَّكْهَة، ويُدفع به ضرر الأطعمة الغليظة الباردة.

زَيْتٌ:

قال تعالى: ﴿يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار﴾.

وفي الترمذيّ وابن ماجه ـ من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي (ص) أنه قال: «كلُوا الزَّيت وادَّهِنُوا به؛ فإنه من شجرةٍ مباركَةٍ». وللبَيْهقيّ

وابن ماجه أيضاً، عن عبد الله بن عمرَ رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله (ص): «ائْتَدِموا بالزيتِ وادَّهِنوا به، فإنه من شجرة مبارَكةٍ».

الزيت حار رطب في الأولى، وغلِط من قال: يابسٌ، والزيت بحسب زيتونه، فالمعتصَرُ من النَّضيج أعدله وأجوده؛ ومن الفِجّ فيه برودةٌ ويُبوسة، ومن الزيتون الأحمر متوسطٌ بني الزيتَيْن، ومن الأسود يسخّن ويرطّب باعتدال، وينفع من السُّموم، ويُطلق البطن، ويخرج الدود، والعتيقُ منه أشد تسخيناً وتحليلاً، وما استُخرِج منه بالماء فهو أقل حرارةً وألطف، وأبلغ في النفع، وجميعُ أصنافه ملينة للبشرة، وتبطىءُ الشيب.

وماء الزيتون المالح يمنع من تنفُّط حرق النار، ويَشُد اللِّثة، وورقهُ ينفع من الحُمرة والنملة والقُروح الوَسِخة والشَّرَى، ويمنع العرق، ومنافعه أضعاف ما ذكرناه.

حرف السين

سَفَرْجَلٌ:

السفرجل بارد يابس، ويختلف في ذلك باختلاف طعمه. وكلُّه بارد قابض، جيد للمعدة. والحلو منه أقلّ برداً ويُبساً، وأمْيَلُ إلى الاعتدال، والحامضُ أشد قبضاً ويبساً وبرداً، وكله يسكن العطش والقيء، ويُدِر البول، ويَعقِل الطبع، وينفع من قُرحة الأمعاء، ونفْث الدم، والهَبْضَة، وينفع من الغَثَيان، ويمنع من تصاعُد الأبخرة: إذا استُعمل بعد الطعام، وحُراقةُ أغصانه وورقه المغسولة، كالتوتياء في فعله.

وهو قبل الطعام يقبض، وبعد يلّيِن الطبع، ويسرع بانحدار الثقَل، والإكثارُ منه مضِر بالعصب، مولّد للقُولَنْج، ويُطفىء المِرّة الصفراء المتولدة في المعدة.

وإن شُويَ: كان أقلّ لخشونته وأخفّ، وإذا قوِّر وسطُه، ونزع حبُّه، وجُعل فيه العسلُ، وطُيِّن جرمُه بالعجين، وأُودِع الرماد الحارّ نفع نفعاً حسناً.

وأجود ما أكل مشوياً أو مطبوخاً بالعسل، وحبُّه ينفع من خشونة الحلق،

وقصبة الرئة، وكثير من الأمراض. ودُهنهُ يمنع العَرَقَ ويقوي المعدة، والمربَّى منه تقوّي المعدة والكبد، وتشُد القلب، وتطيِّب النفس.

ومعنى «تُجِمُّ الفؤاد»: تُريحه. وقيل: تفتّحه وتوسّعه، من «جُمَام الماءِ» وهو: اتساعه وكثرته. و«الطخاء» للقلب مِثلُ الغيم على السماء، قال أبو عُبيدٍ: «الطَّخَاء: ثِقَلٌ وغِشاءٌ: تقول: ما في السماء طخاءٌ، أي: سحابٌ وظُلمة».

سِلْقٌ:

السلق حار يابس في الأولى، وقيل: رطب فيها، وقيل: مركب منهما، وفيه برودةٌ ملطِّفة، وتحليلٌ وتفتيحٌ، وفي الأسود منه قبضٌ، ونفعٌ من داء الثعلب، والكَلَف، الحَزازِ والثآليل، إذا طُليَ بمائه، ويقتل القمل، ويُطلَى به القُوباءُ مع العسل، ويفتّح سدد الكبد والطِّحال.

وأسودُه يَعقلُ البطن ولا سيَّما مع العَدَس، وهما رديئان، والأبيض يليِّن مع العدس ويُحقن بمائه للإسهال، وينفع من القُولَنْج مع المَرِيّ والتَّوَابِل، وهو قليل الغذاء، رديء الكَيْمُوس، يحرق الدم، ويصلحه الخل والخَرْدَل، والإكثار منه يولِّد القبض والنفخ.

سَمَكٌ:

السمك البحري فاضل محمود لطيف، والطري منه بارد رطب، عسر الانهضام، يولِّد بلغماً كثيراً، إلا البحري وما جرى مجراه: فإنه يولد خلطاً محموداً، وهو يخصب البدن، ويزيد في المنيِّ ويصلح الأمزاج الحارة.

وأما المالحُ فأجوده: ما كان قرب العهد بالتملُّح، وهو حار يابس، وكلما تقادم عهده: ازداد حره ويبسه، والسلور منه كثير اللزوجة، ويسمى: الجِرّيّ، واليهود لا تأكله. وإذا أكل طرياً: كان مليّناً للبطن، وإذا ملِّح وعتق وأُكل: صفى قصبة الرئة، وجود الصوت، وإذا دُق ووُضع من خارج: أخرج السُّلَى والفضول من عمق البدن، من طريق أن له قوة جاذبة.

وماء ملح الجري المالح إذا جلس فيه من كانت به قرحة الأمعاء، في ابتداء العلة وافقه بجذبه الموادَّ إلى ظاهر البدن، وإذا احتقن به، أبرأ من عرق النسا.

وأجود ما في السمك: ما قَرُب من مؤخرها، والطريُّ السمين منه يخصب البدنَ لحمه وودَكه.

في الصحيحين من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: بعثنا النبي (ص) في ثلثمائة راكب، وأميرنا أبو عبيدة بن الجراح رضي الله عنه، فأتينا الساحل، فأصابنا جوع شديد حتى أكلنا الخَبَط، فألقى لنا البحر حوتاً يقال لها: عَنبر. فأكلنا منه نصف شهرٍ وائتَدمْنا بوَدَكه، حتى ثابت أجسامنا، فأخذ أبو عبيدة ضلعاً من أضلاعه، وحمل رجلاً على بعيره، ونصبه فمرَّ تحتَه.

سَمْنٌ:

روى محمد بن جرير الطبري بإسناده من حديث صهيب، يرفعه: «عليكم بألبان البقَر: فإنها شفاء، وسمنها دواء، ولحومها داء. رواه عن أحمد بن الحسن الترمذي، حدثنا محمد ابن موسى النسائي، حدثنا دَفَّاع بن دَغْفَلٍ السدوسي، عن عبد الحميد بن صيفي بن صهيب، عن أبيه، عن جده، ولا يثبت ما في هذا الإسناد».

والسمن حار رطب في الأولى، وفيه جلاء يسير، ولطافة، وتفشية للأورام الحادثة من الأبدان الناعمة، وهو أقوى من الزُّبد في الإنضاج والتَّليين. وذكر جالينوس: أنه أبرأ الأورام الحادثة في الأذن، وفي الأرنبة. وإذا دلك به موضعُ الأسنان: نبت سريعاً.

وإذا خلط مع عسل ولَوْزٍ مرّ: جلا ما في الصدور والرئة، والكَيموساتِ الغليظة اللزجة، إلا أنه ضار بالمعدة: سيَّما إذا كان مِزاجُ صاحبها بلغمياً.

وأما سمن البقر والمعز، فإنه إذا شرب مع العسل: نفع من شرب السم القاتل، ومن لدغ الحيات والعقارب، وفي كتاب ابن السُّني، عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، قال: لم يَسْتشفِ الناس بشيء أفضل من السمن.

حرف الشين

شَعِيرٌ:

روى ابن ماجه ـ من حديث عائشة قالت: كان رسول الله (ص) إذا أخذ أحداً من أهله الوَعْكُ أمَرَ بالحَسَاء من الشَّعير فصُنع؛ ثم أمرَهم فحسَوا منه، ثم يقول: إنه ليرْتو فؤادَ الحزين، ويَسْرو عن فؤادِ السَّقيم: كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها». ومعنى يرتوه: يشُدُّه ويقوِّيه. ويَسرو: يكشف ويُزيل.

وقد تقدم أن هذا هو: ماء الشعير المغليُّ، وهو أكثر غذاء من سويقه، وهو نافع للسعال وخشونة الحلق، صالح لقَمْع حدَّة الفضول، مُدِرٌّ للبول، جِلاء لما في المعدة، قاطع للعطش، مُطْفِىءٌ للحرارة. وفيه قوة يجلو بها ويلطف ويحلل.

وصفتُه: أن يؤخذَ من الشعير الجيد المرضُوض مقدارٌ، ومن الماء الصافي العذب خمسةُ أمثاله، ويُلقى في قِدْر نظيف، ويطبخَ بنار معتدلة إلى أن يَبقى منه خمساه، ويُصفى ويُستعملَ منه مقدارَ الحاجة مُحلاً.

حرف الصاد

صَبْرٌ:

الصبر نصف الإيمان: فإنه ماهيَّة مركبة من صبرٍ وشكرٍ. كما قال بعض السلف: الإيمانُ نصفان: نصفٌ صبرٌ، ونصفٌ شكرٌ، قال تعالى: ﴿إن في ذلك لآيات لكل صبار شكور﴾.

والصبرُ من الإيمان، بمنزلة الرأس من الجسد، وهو ثلاثة أنواع: صبرٌ على فرائض الله، فلا يضيِّعها، وصبر عن مَحارمه، فلا يرتكبُها، وصبر على أقضيته وأقداره، فلا يتسخَّطُها، ومن استكمَلَ هذه المراتب الثلاث: استكمَل الصبرَ ولذةُ الدنيا والآخرة ونعيمُهما، والفوزُ والظفَرُ فيهما فلا يَصِلُ إليه أحدٌ إلا على جِسْر الصبر، كما لا يَصل أحد إلى الجنة إلا على الصراط، قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: خيرُ عيشٍ أدركناه بالصبر.

حرف العين

عَجْوَةٌ:

في الصحيحين من حديث سعد بن أبي وَقّاص رضي الله عنه، عن النبي (ص) أنه قال: «مَن تصبَّح بسبع تَمَراتٍ عجوةٍ، لم يضرَّه ذلك اليومَ سمٌ ولا سحرٌ».

وفي سنن النَّسائيِّ وابن ماجه ـ من حديث جابر وأبي سعيد رضي الله عنهما، عن النبي (ص) ـ: «العجوةُ من الجنة، وهي شفاء من السم، والكَمْأَةُ من المَنِّ، وماؤها شفاء للعين».

وقد قيل: إن هذا في عجوة المدينة وهي أحد أصناف التمرِ بها، ومن أنفع تمر الحجاز على الإطلاق، وهو صِنف كريم ملزّز، متين الجسم والقوة، من ألين التمر وأطيبه وألذه.

وقد تقدم ذكرُ التمر وطبعه ومنافعه في حرف التاء، والكلامُ على دفع العجوة للسم والسحر فلا حاجة لإعادته.

عَدَسٌ:

قد ورد فيه أحاديث كلها باطلة على رسول الله (ص)، لم يقل منها شيئاً، كحديث: «إنه قدِّس فيه سبعون نبياً، وحديث: «إنه يُرق القلب ويُغْرِز الدَّمعة، وإنه مأكول الصالحين».

وهو قرين الثوم والبصل في الذكر، وطبعه طبع المؤنث: بارد يابس، وفيه قوتان متضادَّتان؛ (إحداهما): يَعقل الطبيعة (والأخرى): يُطلقها. وقشره حار يابس في الثالثة، حِرّيف مطلق للبطن، وترياقُه في قشره، ولهذا كان صَحاحه أنفع من مطحونه، وأخف على المعدة، وأقل ضرراً، فإن لُبَّه بطيء الهضم لبرودته ويبوسته.

وهو مولِّد للسوداء، ويضر بالماليخوليا ضرراً بيّناً، ويضر بالأعصاب والبصر.

وهو غليظ الدم، وينبغي أن يتجنبه أصحاب السوداء، وإكثارهم منه يولد لهم أدواءً رديئة: كالوسواس، والجذام، وحمّى الرّبع، ويقلل ضرره السلقُ والأسفاناخ، وإكثار الدُّهن، وأردأ ما أكل بالمكسود، وليتجنب خلط الحلاوة به فإنه يورث سُدداً كبديَّة، وإدمانه يظلم البصر لشدة تجفيفه، ويعسّر البول، ويوجب الأورام الباردة، والرياح الغليظة، وأجوده: الأبيض السمين السريع النّضاج.

وأما ما يظنه الجهال: أنه كان سماط الخليل الذي يقدمه لأضيافه، فكذبٌ مفترى، وإنما حكى الله عنه الضيافة بالشّويّ، وهو: العجل الحنيذ.

عَسَلٌ:

قد تقدم ذكر منافعه.

قال ابن جُرَيْج: قال الزُّهريُّ: «عليك بالعسل، فإنه جيد للحفظ».

وأجودهُ أصفاه وأبيضُه، وألينُه حدّةً، وأصدقه حلاوةً. وما يؤخذ من الجبال والشجر، له فضلٌ على ما يؤخذ من الخلايا. وهو بحسب مرعَى نَحْلِه.

عِنَبٌ:

في الغَيْلانِيّات من حديث حَبيب بن يَسَار، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «رأيتُ رسول الله (ص) يأكلُ العِنَبَ خَرْطاً».

قال أبو جعفر العَقِيليُّ: «لا أصلَ لهذا الحديث». قلت: وفيه داودُ بن عبد الجبار أبو سُلَيم الكوفيُّ، قال يحيى بن مَعين كان يكذب.

ويُذكر عن رسول الله (ص): «أنه كان يُحبُّ العنبَ والبطيخ».

وقد ذكر الله سبحانه العنب في ستة مواضعَ من كتاب في جملة نعمه التي أنعم بها على عباده، في هذه الدار، وفي الجنة، وهو من أفضلِ الفواكه وأكثرها منافعَ، وهو يؤكل رطباً ويابساً، وأخضر ويانعاً، وهو فاكهةٌ مع الفواكه، وقوتٌ مع الأقوات، وأُدمٌ مع الإدام، ودواءٌ مع الأدوية، وشرابٌ مع الأشربة، وطبعُه طبعُ الحَبّات: الحرارة والرطوبةُ، وجيدُه: الكُبَّار ثلاثة، أحمدُ من المقطوف في

يومه فإنه مُنفِخ مُطلِق للبطن، والمعلَّقُ حتى يَضمُرَ قشرُه، جيدٌ للغذاء، مقوٍّ للبدن. وغذاؤه كغذاء التّين والزّبيب، وإذا أُلقيَ عَجَمُ العنب كان أكثر تلييناً للطبيعة، والإكثارُ منه مصدع للرأس ودفعُ مضرته: بالرمان المُزّ، ومنفعةُ العنب يُسهّل الطبع، ويسمن ويَغذو جيده غذاءً حسناً.

وهو أحد الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه هو والرُّطب والتين.

عَنْبَرٌ:

وأما العنبرُ الذي هو أحد أنواع الطِّيب، فهو من أفخر أنواعه بعد المسك، وأخطأ من قدَّمه على المسك وجعله سيدَ أنواع الطِّيب، وقد ثبت عن النبي (ص)، أنه قال في المِسْك: «هو أطيبُ الطِّيب. حتى إنه طيبُ الجنة، والكُثبانُ التي هي مقاعدُ الصدِّيقين هناك من مسكٍ لا من عنبرٍ.

والذي غَرَّ هذا القائل: أنه لا يدخله التغيُّر على طول الزمان، فهو كالذهب، وهذا لا يدل على أنه أفضل من المسك فإنه بهذه الخاصيَّة الواحدة، لا يقاوِم ما في المسك من الخواصِّ.

وبعد: فضروبه كثيرة، وألوانه مختلفة، فمنه: الأبيض والأشهب، والأحمر والأصفر، والأخضر والأزرق، والأسود وذو الألوان، وأجوده: الأشهب، ثم الأزرق، ثم الأصفر، وأردؤه الأسود.

وقد اختلف الناس في عنصره، فقالت طائفة: هو نبات يَنبُت في قعر البحر، فيبتلعه بعض دوابّه، فإذا ثمِلتْ منه: قذفَته رَجِيعاً، فيقذفه البحر إلى ساحله.

وقيل: طَلٌّ ينزل من السماء في جزائر البحر، فتُلقيه الأمواج إلى الساحل، وقيل: رَوْثُ دابة بحرية، تُشبه البقرةَ، وقيل: بل هو جُفَاء من جُفَاء البحر، أي: زَبَدٌ.

وقال صاحب القانون: «هو فيما يظن ينبع من عين في البحر. والذي يقال: أنه زبد البحر، أو روثُ دابة بعيدٌ» انتهى.

ومزاجه حار يابس: مقوٌ للقلب والدماغ والحواس وأعضاء البدن، نافع من الفالج واللَّقْوة، والأمراض البلغمية، وأوجاع المعدة الباردة، والرياح الغليظة، ومن السدد: إذا شُرب أو طُلي به من خارج، وإذا تُبخر به، نفع من الزُّكام والصُّداع، والشُّقيقة الباردة.

عُودٌ:

العود الهندي نوعان: أحدهما يستعمل في الأدوية، وهو: الكُست. ويقال له: القُسْط. الثاني: يستعمل في الطيب ويقال له الألُوَّة.

وقد روى مسلم في صحيحه عن ابن عمر رضي الله عنهما: أنه كان يستجمرُ بالألُوَّة غير مطرَّاة وبكافور يطرح معه، ويقول: هكذا كان يستجمر رسول الله (ص) وثبت عنه في صفة نعيم أهل الجنة: «مجامرُهم الألُوَّة».

و(المجامر) جمع (مُجْمَر): ما يتجمر به من عود وغيره. وهو أنواع: أجودها الهندي، ثم الصيني، ثم القماري، ثم المنْدَلي، وأجوده: الأسود والأزرق الصُّلب الرزين الدسم، وأقله جودة: ما خف وطفا على الماء، ويقال: إنه شجر يقطع ويدفن في الأرض سنة، فتأكل الأرض منه ما لا ينفع، ويبقى عود الطيب لا تعمل فيه الأرض شيئاً، ويتعفن منه قشرة وما لا طِيب فيه.

وهو حار يابس في الثالثة، يفتح السدد ويكسر الرياح، ويذهب بفضل الرطوبة ويقوّي الأحشاء والقلب ويفرّحه، وينفع الدماغ، ويقوي الحواس، ويحبس البطن، وينفع من سَلَس البول الحادث عن برد المثانة.

قال ابن سمجون، العود أضراره كثيرة، يجمعها اسم الألوة، ويستعمل من داخل وخارج، ويتجمّر به مفرداً ومع غيره، وفي خلط الكافور به عند التَّجمير معنى طبي، وهو: إصلاح كل منهما بالآخر. وفي التجمير مراعاة جوهر الهواء وإصلاحه، فإنه أحد الأشياء الستة الضرورية، التي في صلاحها إصلاح الأبدان.

حرف القاف

قَصَبُ السُّكَر:

جاء في بعض ألفاظ السنة الصحيحة. في الحوض: «ماؤه أحلى من السكّر». ولا يعرف «السكر» في الحديث، إلا في هذا الموضع».

والسكر حادث لم يتكلم فيه متقدِّمو الأطباء ولا كانوا يعرفونه ولا يصفونه في الأشربة وإنما يعرفون العسل ويُدخلونه في الأدوية.

وقصبُ السكر حار رطب: ينفع من السعال ويَجلو الرطوبة والمَثانة، وقصبة الرئة. وهو أشد تليينا من السكر. وفيه معونة على القيء، ويُدِر البول، ويزيد في الباه. قال عفار بن مسلم الصفّار: مَن مص قصب السكر بعد طعامه، لم يزل يَومه أجمع في سرور انتهى. وهو ينفع من خشونة الصدر والحلق: إذا شُويَ. ويولِّد رياحاً دفعُها: بأن يُقشَّر ويُغسل بماء حار.

والسكر حار رطب على الأصح. وقيل: بارد، وأجودُه: الأبيض الشفاف الطَّبَرْزد. وعَتيقُه ألطف من جديده. وإذا طُبخ ونُزعت رغوتُه: سكن العطش والسعال. وهو يضر المعدة التي تتولد فيها الصفراءُ: لاستحالته إليها. ودفعَ ضرره: بماء الليمون، أو النارَنْج، أو الرمان اللفّاء.

وبعضُ الناس يفضله على العسل: لقلة حرارته ولينه. وهذا تحامل منه على العسل: فإن منافع العسل أضعاف منافع السكر، وقد جعله الله شفاء وَدواء وإداماً وحلاوةً، وأين نفعُ السكر في منافع العسل. من تقوية المعدة، وتليين الطبع، وإحداد البصر، وجلاء ظلمته، ودفع الخوانيق بالغرغرة به، وإبرائه من الفالج واللَّقْوة، ومن جميع العلل الباردة: التي تحدث في جميع البدن من الرطوبات، فيجذبُها من قعر البدن ومن جميع البدن. وحفظِ صحته وتسخينه، والزيادة في الباه، والتحليل والجلاء وفتح أفواه العروق، وتنقيةِ المِعَي، وإحدادِ الدود، ومنعِ التخم وغيره من العفن؛ والأُدم النافع، وموافقةِ مَن غلب عليه

البلغمُ، والمشايخ، وأهل الأمزجة الباردة؟! وبالجملة: فلا شيء أنفعُ منه للبدن وفي العلاج، وعجن الأدوية وحفظ قواها، وتقوية المعدة، إلى أضعاف هذه المنافع، فأين للسكّر مثلُ هذه المنافع والخصائص، أو قريبٌ منها؟!

كُرّاثٌ:

فيه حديث لا يصح عن رسول الله (ص) ـ بل هو باطل موضوع ـ: «مَن أكل الكُرّاث ثم نام عليه: نام آمناً من ريح البواسير: واعتزله المَلَكُ ـ لنتْن نكهَتِهِ ـ حتى يُصبحَ».

وهو نوعان: نَبَطيٌّ وشاميٌّ. فالنبطيُّ هو: البقل الذي يوضع على المائدة. والشاميُّ: الذي له رؤوس. وهو حار يابس مصدِّع. وإذا طُبخ وأكل أو شُرب ماؤه: نفع من البواسير الباردة. وإن سُحق بزره، وعُجن بقَطِران، وبُخرتْ به الأضراسُ التي فيها الدودُ ـ: نثرها وأخرجها، ويسكن الوجع العارض فيها. وإذا دُخنتْ المقعدةُ ببزره: جُففت البواسير. هذا كله في الكراث النَبطيّ.

وفيه ـ مع ذلك ـ فساد الأسنان واللِّثة، ويصدع ويُرى أحلاماً رديئة، ويُظلم البصر، ويُنتن النَّكهة. وفيه: إدرار للبول والطَّمث، وتحريك للباه. وهو بطيء الهضم.

كَرَفْس:

روي في حديث لا يصح عن رسول الله (ص)، أنه قال: «مَن أكله ثم نام عليه، نام: وَنَكْهَتُهُ طيبةٌ، وينام آمناً من وجع الأضراس والأسنان».

وهذا باطل على رسول الله (ص) ولكن البستانيُّ منه يطيِّب النكهة جداً. وإذا علق أصله في الرقبة: نفع من وجع الأسنان.

وهو حار يابس وقيل: رطب. مفتِّح لسدد الكبد والطِّحال. وورقُه رطباً ينفع المعدة والكبد البارد، ويُدر البول والطَّمْث، ويفتِّت الحصاة. وحبّه أقوى في ذلك، ويُهيِّج الباه وينفع من البَخَر. قال الرازيُّ: وينبغي أن يُجتنب أكله: إذا خيف من لدغ العقارب.

كَرْمٌ:

شجرة العنب، وهي الحَبَلَةُ. ويكره تسميتها كرماً، لما روى مسلم في صحيحه، عن النبي (ص)، أنه قال: «لا يقولَنَّ أحدكم للعنب الكَرْمُ؛ الكرمُ: الرجل المسلم، وفي رواية: «إنما الكرم: قلبُ المؤمن وفي أخرى: «لا تقولوا الكرمُ، وقولوا: العنبُ والحَبَلَةُ.

وفي هذا معنيان: (أحدهما): أن العرب كانت تسمي شجرة العنب الكرَمَ: لكثرة منافعها وخيرها. فكره النبي (ص) تسميتَها باسم يُهيِّج النفوس على محبتها ومحبة ما يُتخذ منها: من المسكر، وهو أمُّ الخبائث، فكره أن يسمَّى أصلُه بأحسن الأسماء وأجمعها للخير.

(والثاني): أنه من باب قوله: «ليس الشديد بالصُّرعَة، وليس المسكين بالطوّاف، أي: أنكم تسمون شجرة العنب كرماً لكثرة منافعه، وقلب المؤمن أو الرجل المسلم أولى بهذا الاسم منه: فإن المؤمن خير كلُّه ونفع فهو من باب التنبيه والتعريف لما في قلب المؤمن: من الخير والجود، والإيمان والنور، والهدى والتقوى، والصفاتِ التي يستحق بها هذا الاسم أكثرَ من استحقاق الحبلة له.

وبعد: فقوةُ الحبلة باردة يابسة، وورقها وعلائقها وعروشها مبردة في آخر الدرجة الأولى. وإذا دقت وضمد بها من الصداع: سكنته، ومن الأورام الحارة، والتهاب المعدة.

وعُصارة قضبانه إذا شربت: سكنت القيء، وعقَلت البطن، وكذلك: إذا مُضغت قلوبها الرطبة، وعصارة ورقها تنفع من قروح الأمعاء، ونفْث الدم وقيئه، ووجع المعدة ودمعةُ شجره ـ الذي يحمل على القضبان ـ كالصمغ: إذا شُربت أخرجت الحصاة، وإذا لُطخ بها: أبرأت القُوَبَ والجَرَب المتقرح وغيره. وينبغي غسل العضو ـ قبل استعمالها ـ بالماء والنَّطْرون. وإذا تمسّح بها مع الزيت: حلقت الشعر.

ورمادُ قضبانه إذا تُضمد به مع الخل ودهن الورد والسَّذاب: نفع من الورم

العارض في الطِّحال. وقوةُ دُهن زهرة الكرم قابضة: شبيهة بقوة دهن الورد. ومنافعها كثيرة قريبة من منافع النخلة.

كَمْأَةٌ:

ثبت عن النبي (ص)، أنه قال: «الكمأة من المَنّ، وماؤها شفاءٌ للعين». أخرجاه في الصحيحين.

قال ابن الأعرابي: الكمأة جمع واحدة: «كَمْء». وهذا خلاف قياس العربية: فإن ما بينه وبين واحد التاء؛ فالواحد منه بالتاء. وإذا حذفت كان للجمع. وهل هو جمع أو اسم جمع؟ على قولين مشهورين. قالوا: ولم يخرج عن هذا إلا حرفان: كمأة وكمء، وخَبْأة وخبء. وقال غير ابن الأعرابي؛ بل هي على القياس: الكمأة للواحد، والكمءُ للكثير. وقال غيرهما: «الكمأة تكون واحداً وجمعاً.

حرف اللام

اللحوم:

قال الله تعالى: ﴿وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون﴾. وقال: ﴿ولحم طير مما يشتهون﴾. وفي سنن ابن ماجة ـ من حديث أبي الدرداء، عن رسول الله (ص) ـ: «سيدُ طعام أهل الدنيا وأهل الجنة: اللحمُ.

من حديث بُرَيدَةَ يرفعه: «خير الإدام في الدنيا والآخرة: اللحمُ.

و(الثريد): الخبز واللحم. قال الشاعر:

إذاَ الْخُبْزُ تَأْدِمُهُ بِلَحْمٍ: فَذاكَ ـ أَمَانَةَ الله ـ الثَّرِيدُ

وقال الزهريُّ: أكل اللحم يزيد سبعين قوّة. وقال محمد بن واسع: اللحم يزيد في البصر. ويروى عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه: كلوا اللحم: فإنه يصفّي اللون، ويَخمِص البطنَ، ويحسّن الخُلق». وقال نافع: كان ابن عمرَ: إذا كان رمضانُ لم يَفُتْه اللحم، وإذا سافر لم يفتْه اللحم.

وأما حديث عائشة رضي الله عنها ـ الذي رواه أبو داودَ مرفوعاً ـ: «لا تَقطعوا اللحم بالسِّكين: فإنه من صنع الأعاجم، وانْهَشُوه نهشاً؛ فإنه أهْنَأُ وأمرأُ»؛ فرده الإمام أحمد وصح عنه (ص) ـ: من قطعه بالسكين ـ في حديثين. وقد تقدّما.

واللحمُ أجناس يختلفُ باختلاف أصوله وطبائعه. فنذكر حُكمَ كل جنس وطبعه، ومنفعتَه ومضرتَه.

(لحم الضأن): حار في الثانية، رطب في الأولى. جيده الحَوْليُّ: يولِّد الدم المحمود المقوِّيَ لمن جاد هضمُه. يصلح لأصحاب الأمزجة الباردة والمعتدلة، ولأهل الرياضات التامة، في المواضع والفصول الباردة. نافع لأصحاب المرَّة السوداء. يقوِّي الذهن والحفظ. ولحم الهَرِم والعجِيف رديء، وكذلك لحمُ النعاج.

وأجوده: لحم الذكر الأسود منه. فإنه أخف وألذ وأنفع. والخَصِيُّ أنفع وأجود. والأحمر من الحيوان السمين أخف وأجود غذاءً والجَذَع من المَعْز أقل تغذية، ويطفو في المعدة.

وأفضل اللحم: عائذه بالعظم. والأيمن أخف وأجود من الأيسر، والمقدَّم أفضل من المؤخر. وكان أحبُّ الشاة إلى رسول الله (ص) مقدمها. وكلُّ ما علا منه ـ سوى الرأس ـ وكان أخفَّ وأجود مما سفل. وأعطى الفرزدق رجلاً يشتري له لحماً، وقال له: خذ المقدَّم، وإياك والرأسَ والبطنَ: فإن الداء فيهما.

ولحم العنق جيد لذيذ، سريع الهضم خفيف. ولحم الذراع أخف اللحم وألذُّه وألطفه وأبعده من الأذى، وأسرعه انهضاماً. وفي الصحيحين: أنه كان يُعجب رسول الله (ص).

ولحم الظهر كثير الغذاء، يولِّد دماً محموداً. وفي سنن ابن ماجة مرفوعاً: «أطيب اللحم: لحمُ الظهر».

(لحم المَعْز): قليل الحرارة يابس. وخِلْطُه المتولد منه ليس بفاضل، وليس بجيد الهضم، ولا محمودِ الغذاء، ولحمُ التيس: رديء مطلقاً، شديد اليُبس، عسر الانهضام، مولِّد للخلْط السوداويّ.

قال الجاحظ: قال لي فاضل من الأطباء: يا أبا عثمانَ؛ إياكَ ولحمَ المَعْز: فإنه يُورث الغم، ويحرِّك السوداء، ويورث النسيان، ويُفسد الدم. وهو ـ والله ـ يُخَبِّل الأولاد.

وقال بعض الأطباء: إنما المذمومُ منه: المُسِنُّ ولا سيما للمُسنِّين. ولا رداءَة فيه لمن اعتاده. وجالينوسُ جعل الحوليَّ منه، من الأغذية المعتدلة المعدِّلة للكَيْموس المحمود. وإناثه أنفع من ذكوره. وقد روى النسائي في سننه ـ عن النبي (ص) ـ: «أحسِنوا إلى الماعز، وأميطُوا عنها الأذى. فإنها من دوابِّ الجنة. وفي ثبوت هذا الحديث نظرٌ.

وحكمُ الأطباء عليه بالمضرة: حكمٌ جزئيٌّ، ليس بكليٍّ عام وهو بحسب المعدة الضعيفة، والأمزجة الضعيفة التي لم تعتدْه واعتادت المأكولاتِ اللطيفةَ. وهؤلاء: أهلُ الرفاهية من أهل المدن. وهم القليلون من الناس.

(لحم الجَدْيِ): قريب إلى الاعتدال، خاصةً ما دام رضيعاً ولم يكن قريبَ العهد بالولادة، وهو أسرع هضماً، لما فيه؛ من قوة اللبن، ملين للطبع، موافق لأكثر الناس في أكثر الأحوال. وهو ألطف من لحم الجمل. والدمُ المتولد عنه معتدل.

(لحم البَقَر): بارد يابس، عسِرُ الانهضام، بطيءُ الانحدار؛ يولِّد دماً سوداوياً، لا يصلح إلاّ لأهل الكد والتعب الشديد. ويورث إدمانه الأمراض السوداويّةَ؛ كالبَهق والجَرَب، والقُوَب والجذام، وداء الفيل والسَّرَطان، والوَسواس، وحمَّى الرِّبع، وكثير من الأورام. وهذا لمن لم يعتدْه، أو لم يدفع ضرره بالفُلفل والثُّوم والدار صيني والزنجبيل ونحوه. وذَكَرُه أقل برودة، وأُنثاه أقل يبساً.

ولحمُ العجل ـ ولا سيما السمينَ ـ: من أعدل الأغذية وأطيبها، وألذِّها وأحمدها. وهو حار رطب. وإذا انهضم: غذي غذاءً قوياً.

(لحم الفَرَس): ثبت في الصحيح، عن أسماءَ رضي الله عنها، قالت: «نَحَرْنا فرساً فأكلناه على عهدِ رسول الله (ص)». وثبت عنه (ص): «أنه أذِن في لحوم الخيل، ونَهى عن لحوم الحُمُر». أخرجاه في الصحيحين.

ولا يثبت عنه حديثُ المِقدام بن معد يكرب رضي الله عنه: «أنه نهى عنه». قاله أبو داودَ وغيره من أهل الحديث. واقترانُه بالبغال والحمير في القرآن: لا يدل على أن حكم لحمه حكمُ لحومها بوجه من الوجوه؛ كما لا يدل على أن حكمها في السهم في الغنيمة حكمُ الفَرَس. والله سبحانه يَقْرِن في الذكر بين المُتماثِلات تارة، وبين المختلفات، وبين المتضادّات. وليس في قوله ﴿لتركبوها﴾؛ ما يمنع من أكلها. كما ليس فيه ما يمنع من غير الركوب: من وجوه الانتفاع. وإنما نَصَّ على أجلّ منافعها، وهو: الركوب. والحديثان في حِلّها صحيحان، لا معارض لهما.

وبعد: فلحمُها حار يابس، غليظ سوداويٌّ، مضر لا يصلح للأبدان اللطيفة.

(لحم الجَمل): إنه أحد الفروق بين اليهود وأهل الإسلام. وقد عُلم ـ بالاضطرار من دين الإسلام ـ حِلُّه. وطالَما أكله رسول الله (ص) وأصحابُه: حَضراً وسفراً.

ولحم الفَصيل منه: من ألذّ اللحوم وأطيبها، وأقواها غذاءً. وهو لمن اعتاده، بمنزلة لحم الضأن: لا يضرهم البتة، ولا يولِّد لهم داءً. وإنما ذمه بعض الأطباء بالنسبة إلى أهل الرفاهية: من أهل الحضر الذين لم يعتادوه. فإنه فيه حرارةً ويبساً. وتوليداً للسوداء. وهو عسر الانهضام.

وفيه قوةٌ غير محمودة؛ لأجلها أمر النبي (ص)، بالوضوء من أكله، في حديثين صحيحين: لا معارض لهما. ولا يصح تأويلهما بغسل اليد: لأنه خلاف المعهود من الوضوء في كلامه (ص)؛ لتفريقه بينه وبين لحم الغنم: فخيَّر بين الوضوء وتركِه منها، وحتَّم الوضوء من لحوم الإبل. ولو حُمل الوضوءُ على غسل اليد فقط، لحُمل على ذلك قوله: «مَن مسَّ فرجه فليتوضأ.

(وأيضاً): فإن آكلها قد لا يباشر أكلها بيده: بأن يوضَعَ في فمه. فإن كان وضوءه غسلَ يده، فهو: عبث، وحملٌ لكلام الشارع على غير معهوده وعُرفه!!.

وقد يصح معارضته بحديث: «كان آخرُ الأمرَين من رسول الله (ص)، ترك الوضوء مما مست النار»؛ لعدة أوجه:

(أحدها): أن هذا عامٌ، والآمر بالوضوء منها خاصٌ.

(الثاني): أن الجهة مختلفة؛ فالأمرُ بالوضوء منها: بجهة كونها لحمَ إبل، سواء كان نيئاً، أو مطبوخاً، أو قديداً. ولا تأثير للنار في الوضوء. وأمّا تركُ الوضوء مما مست النار، ففيه بيان أن مس النار ليس بسبب للوضوء، فأين أحدُهما من الآخر؟ هذا فيه إثباتُ سبب الوضوء، وهو: كونه لحمَ إبل. وهذا فيه نفيٌ لسبب الوضوء، وهو كونه ممسوسَ النار. فلا تعارضَ بينهما بوجه.

(الثالث): أن هذا ليس فيه حكايةُ لفظ عام عن صاحب الشرع: وإنما هو إخبار عن واقعةِ فعل في أمرين: أحدهما متقدم على الآخر؛ كما جاء ذلك مبيّناً في نفس الحديث: أنهم قرّبوا إلى النبي (ص) لحماً، فأكل. ثم حضرت الصلاة، فتوضأ وصلى. ثم قرّبوه إليه فأكل، ثم صلى ولم يتوضأ، فكان آخرُ الأمرين منه تركَ الوضوء مما مست النارُ. هكذا جاء الحديث، فاختصره الراوي: لمكان الاستدلال. فأين في هذا ما يصلُح لنسخ الأمر بالوضوء منه؟ حتى لو كان لفظاً عامّاً متأخراً مقاوِماً: لم يصلح للنسخ، ووجب تقديمُ الخاص عليه. وهذا فيغاية الظهور!!.

(لحم الضَّب): لحمه حار يابس، يقوي شهوة الجماع.

(لحم الغزال): الغزالُ أصلح للصيد، وأحمده لحماً. وهو حار يابس. وقيل: معتدل جداً. نافع للأبدان المعتدلة الصحيحة. وجيّدُه: الخِشْف.

(لحم الظَّبْي): حار يابس في الأولى، مجفّف للبدن، صالح للأبدان الرطبة.

قال صاحب القانون: وأفضلُ لحوم الوحش: لحمُ الظبي، مع ميله إلى السوداويَّة.

(لحم الأرنب): ثبت في الصحيحين، عن أنس بن مالك، قال: أنفَجْنَا أرنباً، فسعَوا في طلبها، فأخذوها. فبعث أبو طلحةَ بوركها إلى رسول الله (ص)، فقبله.

لحم الأرنب: معتدل إلى الحرارة واليبوسة، وأطيبُها: وركها. وأحمدُ لحمها: ما أكل مشوياً. وهو يَعقِل البطن، ويُدر البول، ويفتِّت الحصى. وأكل رؤوسها ينفع من الرَّعشة.

(لحم حمار الوَحْش): ثبت في الصحيحين ـ من حديث أبي قتادة رضي الله عنه ـ: أنهم كانوا مع رسول الله (ص) في بعض عمْرة، وأنه صاد حمارَ وحشٍ، فأمرهم النبي (ص) بأكله: وكانوا مُحْرِمين، ولم يكن أبو قتادة مُحْرِماً.

وفي سنن ابن ماجة، عن جابر، قال: أكلْنا زمن خيبرَ الخيلَ وحُمُرَ الوحش.

ولحمه: حار يابس، كثير التغذية، مولّد دماً غليظاً سوداوياً. إلا أن شحمه نافع ـ مع دهن القُسط ـ لوجع الضِّرس، والريح الغليظة المرخية للكُلى، وشحمُه للكَلَف طلاءً. وبالجملة: لحومُ الوحش كلها تولِّد دماً غليظاً سوداوياً. وأحمده: الغزال؛ وبعده الأرنبُ.

(لحوم الأجِنَّة) غير محمودة: لاحتقان الدم فيها. وليست بحرام قوله (ص): «ذكاةُ الجنين: ذكاةُ أمه.

ومنعَ أهل العراق من أكله، إلا أن يدركه حَيّاً فيُذكيَه. وأوّلوا الحديث على أن المراد به: أن ذكاته كذكاة أمه. قالوا: فهو حجة على التحريم.

وهذا فاسد: فإن أول الحديث: أنهم سألوا رسول الله (ص)، فقالوا: يا رسول الله، نذبح الشاةَ فنجد في بطنها جنيناً؛ أفنأكلُه؟ فقال: «كلوه إن شئتم، فإن ذكاتَه ذكاةُ أمه.

(وأيضاً): فالقياسُ يقتضي حِلَّه؛ فإنه ما دام حَمْلاً، فهو جزء من أجزاء الأم: فذكاتُها ذكاةٌ لجميع أجزائها. وهذا هو الذي أشار إليه صاحب الشرع، بقول: «ذكاتُه ذكاةُ أمه»؛ كما يكون ذكاتُها ذكاةَ سائر أجزائها. فلو لم تأت السنةُ الصريحة بأكله، لكان القياس يقتضي حِلَّه. وبالله التوفيق.

(لحم القَدِيد): في السنن ـ من حديث بِلالٍ رضي الله عنه ـ قال: ذبحتُ لرسول الله (ص) شاةً: ونحن مسافرون؟ فقال: «أصلحْ لحمها، فلم أزل أُطعمُه منه إلى المدينة».

القديد أنفع من المكسود، ويقوّي الأبدان، ويحدث حِكةً. ودفعُ ضرره: بالأبازير الباردة الرطبة. ويُصلح الأمزجة الحارة، والمكسودُ حار يابس مجفِّف، جيده من السمين الرطب، يضُر بالقُولَنج. ودفعُ مضرته: طبخُه باللبن والدهن. ويصلح للمزاج الحار الرطب.

• الفصل الرابع

طب الإمام علي (ع)

الإمام علي بن أبي طالب:

اجتمع للإمام علي من الصفات والذكاء والشجاعة والعلم ما لم يتهيأ لغيره من الرجال، فأبوه عظيم قريش وجدّه عبد المطلب أمير مكة، ينتمي إلى أطيب الأعراق، إلى بني هاشم، وقد وصفهم الجاحظ بقوله:

«ملح الأرض، وزينة الدنيا، وحلي العالم والسنام الأضخم، والكاهل الأعظم.... ومعدن الفهم، وينبوع العلم...».

كان عليه السلام زاهداً في الدنيا.

في هذا الفصل بحث في الأطعمة والأشربة والمسائل الصحيّة التي وردت في أحاديث الإمام علي، لما فيها من فائدة وقيمة غذائية وعلاج ودواء، وقد تكلم الإمام في مختلف الشؤون الطبية بشكل واسع وشامل، بغية حفظ الصحة وتجنّب المضرات والابتعاد عن الأمراض، مستلهماً ذلك من ينابيع الوحي كما جاء على لسان النبي محمد:

«أنا مدينة العلم وعلي بابها، أنا مدينة الحكمة وعلي بابها، فمن أراد فليأتها من بابها».

لقد اهتم الإمام علي بتوجيه المسلمين نحو البحث عن معرفة أسباب العلل كي يسهل مداواة العلّة.

بين أيدينا ثروة طبية جيدة، أتحفنا بها الإمام وكم يسعدنا العودة إلى تلك الثروة الطبية ودراستها دراسة علمية، كي يكون الاستغناء قدر الإمكان عن الأدوية الكيماوية.

من أقوال الإمام علي:

- يا ابن آدم لا تحملْ همَّ يومِك الذي لم يأتِكَ على يومِكَ الذي قد أتاك، فإنَّهُ إنْ يَكُ من عُمرِكَ يأتِ الله فيه برزقِكَ.

- امشِ بدائك ما مشى بك. (أي ما دام الداء سهل الاحتمال، يمكنك معه العمل في شؤونك فاعمل، فإن أعياك فاسترح له).

- مَنْ أراد البقاء ولا بقاء، فليخفف الرداء ويباكر الغداء، وليقلّ مجامعة النساء.

- قال لولده الحسن:

ألا أعلّمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب!

فقال الحسن: بلى يا أمير المؤمنين.

«لا تجلس على الطعام إلاّ وأنت جائع، ولا تقم إلاّ وأنت تشتهيه، جود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، وإذا استعملت هذا استغنيت عن الطبيب».

- إنّ زيارة المريض ثواب، رُوي عن الإمام علي ما يلي:

«إن للمسلم على أخيه المسلم من المعروف، يُسلّم عليه إذا لقيه، ويعوده إذا مرض، ويشهده إذا مات الخبر».

وفي نفس السياق رُوي عن الرسول أنّه قال:

«من زار أخاً في الله أو عاد مريضاً، ناد منادٍ في السماء: طبت وطاب ممشاك».

- توقوا البرد في أوّله، وتلقوه في آخره، فإنه يفعل في الأبدان كفعله في الأشجار، أوّله يُحرق وآخره يورق.

*** في الطعام قال:**

- المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء، وعود كل بدن ما اعتاد.

ـ اجتنب الدواء ما احتمل بدنك الداء، فإذا لم يحتمل الداء فالدواء.

ـ ليس من دواء إلاّ ويهيج داءاً، وليس شيء في البدن أنفع من إمساك البدن إلاّ عمّا يحتاج إليه.

ـ لا صحّة مع النهم.

ـ صحة الأجسام من أهنأ الأقسام.

ـ خدمة الجسد إعطاؤه ما يستدعيه من الملاذ والشهوات والمقتنيات، وفي ذلك هلاك النفس.

ـ من أكل الطعام على النقاء، وأجاد الطعام تمضغاً، وترك الطعام وهو يشتهيه، ولم يحبس الغائط إذا أتاه، لم يمرض إلاّ مرض الموت.

ـ قلَّ من أكثر من الطعام فلم يسقم.

ـ قلَّ من أكثر من فضول الطعام إلاّ لزمته الأسقام.

ـ قلّة الغذاء أكرم للنفس وأدوم للصحة.

ـ من قلّ طعامه قلّت آلامه.

ـ من غرس في نفسه محبة أنواع الطعام، إجتنى ثمار فنون الأسقام.

ـ أقلل طعاماً تقلَل سقاماً.

ـ من أراد أنْ لا يضرُه طعاماً فلا يأكل حتى يجوع، وإذا أكل فليقل: بسم الله وبالله.. وليجيد المضغ، وليكفّ عن الطعام وهو يشتهيه، وليدعه وهو يحتاج إليه.

* عن الإمام رُوي من وصية النبي له:

يا علي اثنتا عشرة خصلة ينبغي للرجل المسلم أنْ يتعلّمها في المائدة:

أربع منها فريضة، وأربع منها سنّة، وأربع منها آداب.

الفريضة: معرفة ما يأكل، التسمية، الشكر، الرضا.

السنة: الجلوس على الرجل اليسرى، الأكل بثلاث أصابع، أن يأكل ما يليه....

الآداب: تصغير اللقمة، المضغ الجيد، قلّة النظر في وجه الناس، غسل اليدين.

* **الإسراف في الطعام:**

- إيّاك والبطنة، فمن لزمها كَثُرَتْ أسقامه، وفَسُدَتْ أحلامه.

- إياكم والبطنة، فإنّها مقساة للقلب، مكسلة عن الصلاة، مفسدة للجسد.

- البطنة تمنع الفطنة.

- الشبع يفسد الورع.

- إدمان الشبع يورث أنواع الوجع.

- إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده، ألهمه قلّة الكلام، وقلّة الطعام، وقلّة المنام.

- قلّة الأكل من العفاف وكثرته من الإسراف.

- قلّة الأكل أكرم للنفس وأدوم للصحة.

- كم من أكلة منعت أكلات.

- كثرة الأكل من الشره، والشره من العيوب.

- كثرة الأكل والنوم يفسدان النفس، ويجلبان المضرّة.

- لا تجتمع الصحّة والنهم.

- كن كالنحلة إذا أكلت، أكلت طيباً، وإذا وضعت وضعت طيباً، وإذا وقعت على عودٍ لم تكسره.

- من قلَّ أكله صفى فكره.

- من اقتصر في أكله كثرت صحته وصَلُحت فكرته.

- من كانت همّته ما يدخل بطنه، كانت قيمته ما يخرج منه.

*** في الجوع قال الإمام علي:**

ـ الجوع خيرٌ من ذلّ الخضوع.

ـ التجويع أنفع الدواء، الشبع يكثر الأدواء.

ـ تأدّب بالجوع وتأدّب بالقنوع.

ـ نعم الآدام الجوع.

ـ نعم عون الورع التجويع.

ـ نعم العون على أسر النفس وكسر عادتها التجوع.

*** في الداء الدواء:**

ـ ربّ دواء جلب داءً.

ـ ربّ داءٍ إنقلب دواء.

ـ ربّما كان الدواءُ داءً.

ـ ربما كان الداء شفاءً.

ـ من كثرت أدواؤه لم يعرف شفاؤه.

ـ من لم يحتمل مرارة الدواء، دام ألمه.

ـ لا دواء لمشغوف بدائه.

ـ لا شفاء لمن كتم طبيبه داءه.

ـ عجبتُ لمن عرف دواء دائه فلا يطلبه، وإن وجده لم يتداوَ به.

ـ لكل حي داء.

ـ لكل علّة دواء.

• الفصل الخامس

الإستشفاء بالقرآن

- الإيمان بالله
- في القرآن شفاء ووقاية
- الصلاة لتجنب الأمراض
- الدعاء
- الرقى، العُوَذْ، الاستغفار
- أغذية فيها وقاية وشفاء

* إن الاعتماد على الله والتمسك بكتابه والالتجاء إلى الآيات الكريمة دعاءً وتسبيحاً فيها للنفس وللضمير راحة وشفاء.

الإيمان بالله (تكررت لفظة الإيمان في القرآن ٨١١ مرة)

يأكل الإنسان ويملأ معدته بالغذاء والشراب، الغذاء الجاف وغير الجاف، الصلب والسائل، الخضر واللحوم، الفاكهة والحبوب والبقول، والجسم لا يدري ولا يحسّ بها.

في المعدة أحماض تذيب اللحوم وبقية أنواع الغذاء الذي يدخلها، فلماذا لا يذيب جدار المعدة وأغشيتها؟

نعلم أنّ الدم ينطلق من القلب إلى كافة أجزاء الجسم حاملاً المواد الغذائية إلى كافّة الخلايا، ويعود منها حاملاً ما قد يكون فيها من فساد، وبذلك يوجد في الجسم دم نقي ودم فاسد، فلا يختلط هذا بذاك، ولا يتغيّر مسار كل مما هو مقرر له.

كيف؟

لا يعلم الإنسان، ولن يعلم، ولكن الله وحده يعلم، لأنه الخالق.

ينظر الإنسان بعينيه إلى كل شيء، وسرعان ما تنتقل صورة الأشياء المرئية إلى نقطة ما في الدماغ، وبسرعة رهيبة ومهما بعدت الأشياء (الشمس، القمر، النجوم، . . .) وخلال جزء من الثانية نُدرك ما نشاهد، إنّه أمر رهيب، لا يعلمه الإنسان، ولكن الله يعلمه، فهو الخالق له والآمر به.

ليس هذا فقط، بل تحتفظ الذاكرة، بشكل الصورة وبلونها وحجمها، وبالأسماء التابعة لها، فإذا أراد الإنسان أن يتذكّر رسماً، أو شكلاً أو اسماً أو غير ذلك. . . فكّر قليلاً أو أطال التفكير أكثر، فإذا بالمطلوب يتداعى له، ويصل إليه. إنّ في دماغ الإنسان نقطة ما، هي مخزن للذكريات، مخزن لمئات الألوف من المعلومات التي يحصل عليها الإنسان في حياته بداية من اسمه. تُخزن كلّها في الدماغ.

إنّ الإنسان لا يعلم، ولكن الله يعلم!

ينام الإنسان، لا يعلم لماذا ينام! ولا كيف!

لقد أثبت العلم الحديث أنّ ساعات النوم تتغير بتغير مراحل حياة الإنسان المختلفة، ومن يُحرم من النوم يصاب بالأرق والإرهاق وبمتاعب جسديّة، وربما بآلام أخرى جسدية قد تؤدي إلى موته.

من العجب أن يتثاءب الإنسان، ولا يعلم لماذا يحصل ذلك؟ قيل بأن التثاؤب من علامات التعب، وقيل بأنها من دلائل الإرهاق، أو أنها دعوة للنوم، وقد يصاب إنسان بتعب وإرهاق ولا يتثاءب، وقد ينهض إنسان من النوم العميق، يفيض حيوية ونشاطاً، ثم يتثاءب ويتكرّر ذلك معه؟

وهل التثاؤب هو حاجة الإنسان إلى الهواء (الأوكسجين)؟ ونقول بأنّ بعض الناس قد يتعرّضون للاختناق ولا يتثاءبون! والأعجب من ذلك أنّ الإنسان قد يتثاءب إذا ما رأى أحداً غيره يتثاءب، لا يعلم الإنسان سرَّ ذلك!

ولكن الله يعلم.

وعودٌ إلى البدء، فإذا كان الإنسان لا يعلم كيف خُلق! فإنّه لا يعلم كيف يموت، ولا أين ومتى، لا يعلم حقيقة بدء الحياة ونهايتها إلاّ الله. فكم من إنسان قضى فترةً كبيرة من حياته يُعاني مرضاً أو آلاماً حتى كاد يحتضر، فيموت طبيبه أثناء فترة العلاج ويُشفى المريض، وكم من عجوز عاش بصحة مع انحناء ظهره، وبياض شعره، وارتعاش أطرافه، ووهن عظامه، وثقل لسانه، وقلّة كلامه، وضعف حركته، وإنعدام ذاكرته، ويشهد موت أبنائه أو أحفادٍ وجيران، ويمتد بالعجوز العمر. وقد نشهد أنّ مريضاً يطول مرضه، وآخر يموت فجأة وبلا سبب ـ صحيح الجسم وقويه ـ.

وصدق كلام ربنا العظيم، إذ يقول:

﴿وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [سورة لقمان، الآية ٣٤].

يمرض الإنسان، لا يعلم لماذا وكيف؟

ثم يشفى من مرضه، ولا يدري كيف شفي، ولا لماذا؟

لقد برَّر العلماء أنّ المرض هو نتيجة إصابة الجسم بجرثومة (وهي كائن حي) أو بميكروب (وهي خليّة حيّة)، ولكن لماذا تصيب البعض ولا تصيب آخرين؟ ولماذا تصيب البعض ولا تسبب لهم مرضاً، بينما تُمرض آخرين وقد تُميتهم!

قد يمرض البعض نتيجة فيروس، يدخل الجسم وينخر فيه، ويتكاثر ويسبِّب ما يُعرف بالمرض الفيروسي (الفيروس جزء بروتيني صغير جداً، يتكاثر بالملايين إذا وَجَدَ بيئة صالحة له).

ليست كل الأمراض التي تصيب الإنسان هي نتيجة فيروس أو ميكروب أو جرثومة، بل إن أخطرها وأشدّها فتكاً ما يصيب الإنسان بلا سبب يعلمه، مثل:

ـ السرطان على اختلاف أنواعه، فهو إنقسام غير منتظم يحدث في خلايا عضو في الجسم، أو في جهاز منه.

ـ الكوليسترول، وما يُحدثه من ترسبات على جدار الشرايين الدموية، وعن طريقها تحدث الجلطات أو الذبحة أو توقف القلب، إذا زاد الكولسترول في الدم يُسبّب ما تقدَّم ذكره، وإذا نقص يُسبّب السرطان، من هنا نقول: هل السرطان هو الذي يُسبّب انخفاض الكولسترول، فيحمي القلب من أمراضه، أم أنّ انخفاض الكولسترول هو الذي يحمي القلب ولكنّه يُسبّب السرطان؟

الله وحده يعلم سرّ ذلك!

هناك إجماع لدى العلماء، على أنّ جسم الإنسان يعالج نفسه بنفسه، وإنّه من الأسرار معرفة ماذا يتم داخل الجسم، ومن غرائب الجسم، وجود جهاز إنذار يقود كريات الدم البيضاء المقاومة للأمراض.

إنّ ما يصفه الأطباء من علاج، إنّما محاولة منهم لزيادة عمل الجسم، ورفع قوته، إنّ الله وحده يعلم ما صَنَعَ وما خَلَقَ، ويعلم ما يفيد الجسم وما يضرُّه، ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ﴾ [سورة الملك، الآية ١٤].

رُويَ أنّ جماعة من الأعراب قدمت على النبي، فقالوا:

ـ يا رسول الله، أنتداوى؟ فقال:

ـ نعم يا عباد الله، تداووا فإنّ الله عزّ وجلّ، لم يضع داءً إلاّ وضع له شفاءً، غير داءٍ واحد.

قالوا: ما هو؟

قال: الهرم.

إنّ الإيمان بالله، هو سبيل الوقاية من الاضطراب والقلق واليأس، وبالتالي فهو شفاء وعلاج للروح وللجسد، ولقد أكّد الطب بأن علاقة متينة بين أمراض النفس وكافّة الأمراض الجسدية، بل هي الأصل والسبب في أحداث العديد من الأمراض مثل قرحة المعدة وأمراض القلب والصداع وعسر الهضم وبعض أنواع الشلل، كما تسهل الإصابة بمرض السرطان. لقد أكد الدكتور الكسيس كاريل صاحب كتاب (الإنسان ذلك المجهول): «أنّ القلق والهموم تُحدث تغيرات عضوية وأمراضاً حقيقية، وهي تضر بالبدن ضرراً كبيراً».

«وبالإيمان تطمئن القلوب».

﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد، الآية ٢٨].

إنّ الإيمان بالله يُنزل السكينة في النفس، وهذه السكينة هي علامة الإيمان بالله، وصدق الله في قوله:

﴿هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا۟ إِيمَـٰنًا مَّعَ إِيمَـٰنِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [سورة الفتح، الآية ٤].

في القرآن شفاء ووقاية

من القرآن نتعلّم الدواء ومنه نتعرّف إلى سبل الوقاية من الأمراض، ومنه آيات للشفاء:

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الإسراء، الآية ٨٢].

إن مدلول الآية الكريمة واضح، ويعني البرء من المرض، وأي مرض، كما ورد مع الشفاء كلمة رحمة أي عون الله للإنسان والأخذ بيده وتيسير أمره.

إنّ الشفاء بالقرآن هو أحد أسرار القرآن، وفي تلاوة آياتٍ، أو قراءتها على مريض، أو من قبل المريض نفسه، تأثير كبير على المرض:

﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُۥ خَٰشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ ٱللَّهِ﴾ [سورة الحشر، الآية ٢١].

في القرآن نصوص خاصّة بالشفاء وواضحة الدلالة، مثل:

﴿ءَا۬عْجَمِىٌّ وَعَرَبِىٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ﴾ [سورة فصلت، الآية ٤٤].

﴿وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾.

﴿وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ﴾.

﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾.

﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾.

﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ﴾.

من هذه الآيات وغيرها كثير، طلب المسلمون المؤمنون شفاءهم، واطمأنّت نفوسهم وتمسّكوا بكتابهم.

من أحاديث الرسول حول التداوي والشفاء نورد ما يلي:

«عليكم بالشفاء بين العسل والقرآن».

«خير الدواء القرآن».

جاء رجل إلى النبي، فقال:

ـ إني أشتكي صدري، فقال له النبي:

«إقرأ القرآن»، يقول الله تعالى ﴿وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ﴾.

إنّ في القرآن كل الكفاية، وفيه الشفاء كل الشفاء، والوقاية كل الوقاية، فيه شفاء من أمراض الصدور وعلل الأجساد،

فيه وقاية للنفس من القلق والاضطراب والملل والاكتئاب، ووقاية الذهن والعقل من الارتياب والشك.

فيه اطمئنان لنفس القارىء المؤمن وارتياح، لا يضاهيها أكثر الأدوية فعالية في الصيدليات، إنّ أقسى العلل وأشدّ العذاب هي ما يُصيب نفس الإنسان، ليس الداءُ ما يؤلم الجسد فقط، إنّما ما يُصيب النفس والروح لأشدّ إيلاماً وأصعب علاجاً، إنّ في القرآن الكريم الملاذ والوقاية والشفاء، فيه الأمل والرجاء، ومنه نهتدي إلى الدواء.

إنّ سور الشفاء والاطمئنان هي:

سورة الفاتحة

سورة الإخلاص

سورة قل هو الله أحد

سورة أيها الكافرون

القرآن، كتاب الله، كتاب خالق الكون اللا محدود وما فيه، فيه كلام الله سبحانه وتعالى، لا مجال للدخول في مناقشتها، وإجراء مجادلات حولها، كلام الله دستور حياة كاملة وتعاليم لمن آمن وعرف الله بعقله وقلبه، ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ﴾ [سورة فصلت، آية ٤٤].

القرآن ملاذ المؤمن، فيه الوقاية والشفاء والأمل والرجاء، لقد خلق الله الإنسان، وهو سبحانه أعلم بما خلق وما يفيده ويضرّه، وشاء الله أن لا يترك الإنسان وشأنه.

ولذلك، أنزل كتاباً جامعاً كل شيء، فيه أحكام وشرائع، ونظام حياة بكل نواحيها، يحفظ حياة المؤمن وبه ينجو بعد الممات، وكانت تعاليم الله للإنسان، تتواصل عبر الأنبياء والرسل والنذر المرسلة، وكان القرآن آخر رسائل الله إلى بني آدم.

إنّ مَنْ يلتزم بما أنزل الله، يحقّق السعادة والهناء في حياته، وينحسر عنه الداء والعناء، وليس الدواء ما يتناوله المريض بيده، إنما دواء النفس والروح هي الأولى والأجدر بالعلاج.

إنّ نصوص القرآن تحسم الموضوع:

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة يونس، الآية ٥٧].

يهدينا الله عبر آيات إلى بعض ما هو عليه، ويدلّنا إلى ما يمكن أن نستوعبه وما نستطيع معرفته بالتدبّر والتفكّر والتأمّل، وذلك قدر استطاعتنا.

لننظر إلى قدرة الله الخالق سبحانه وتعالى، في أبسط الأمور التي نصادفها كل يوم، وهي، هل صادف أن تطابق الشكل بين فردين من البشر على كثرة عددهم على وجه الأرض، كذلك يُخبرنا العلم بما هو أغرب من ذلك، هو اختلاف بصمات أصابع إنسان عن غيره، كما تختلف بصمة كل إصبع عن بقيّة الأصابع، رغم صغر مساحة البصمة، إذا أُضيفت إليها عدد بصمات السابقين واللاحقين، يصبح العدد رهيباً والأمر غريباً.

وحقيقة أخرى نعرفها عن قدرة الخالق في شؤون خلقه، وهي اختلاف رنّة الصوت بين بني البشر، وقد نعرف الآخر من خلال رنّة صوته المميّز والذي لا يشاركه فيها غيره.

إنّ الله وحده يعلم كيف ذلك والحكمة من ذلك، لأنّه الخالق والمبدع.

يدعونا الله أن نلجأ إلى كتابه، ونتمسّك به، وندعو إليه، وليكن لجوءنا إلى القرآن هو اللجوء لله، والوقوف ببابه، بأن يهدينا ويشفي قلوبنا ونفوسنا، فالقرآن وقاية وشفاء، إنّ كل ما في القرآن هو لخير الإنسان، وذلك امتثالاً لما أمر به ونهى عنه.

الصلاة

إنّ الصلاة التي أمرنا بها الله خمس مرات في اليوم، ليست مجرّد ترديد لبعض العبارات والصيغ، إنّما هي تسامٍ روحي، يستغرق فيه المصلي في تأمّل الخالق، يُقدِّم نفسه إلى الله، ويلتمس القبول.

عندما يقف المسلم مصلّياً، يشعر أنّه قريب من الله، وأنّ الله معه، يسمعه ويحدّثه ويناجيه ويستعين به، إنّ الصلاة تتطلّب طهارة الجسد ونظافته، وفي ذلك وقايةً للإنسان من الأمراض وتنشيط للدورة الدموية.

يتوجّه المصلّي إلى ربه بعقله وقلبه ولسانه، يذكر الله ويأمل أنْ يُستجاب له، يدعو بإخلاص.

يقول بعض الأطباء، إنّ نوراً يقذف في قلوبهم أحياناً عند فحص مريض... فيرون به، وإنّ إلهاماً يُلقى في عقولهم فيوحى لهم بما يعالجون. وفي ذلك قيل بأنّ الشيخ الرئيس ابن سينا، قال إذا استعصت عليه مسألةٌ، توجّه إلى المسجد فصلّى وتلا القرآن، وكان عادةً يبدأ فحص المريض بقوله: باسم الله.

تُضفي الصلاة على الإنسان السعادة والطمأنينة، ولقد أثبت العلم حديثاً، أنّ الإنسان إذا فقد الطمأنينة في معيشته والسعادة من أيّامه، حصل عنده القلق والاضطراب، وما ذلك سوى مرض يصيب الجسم بل سائر الأعضاء بالأذى.

ماذا يُسبّب القلق والاضطراب وعدم الاستقرار بالإنسان؟

يسبب ارتفاع في ضغط الدم، يؤذي المعدة، يرفع نسبة السكر في الدم....

الصلاة، تُبعد الإنسان عن مفاسد الدنيا، وتُنهي عن الإثم، تُنير القلب، تُفرح النفس، تُجلب الرزق وتدفع الظلم وتنصر المظلوم، تقمع الشهوات، تحفظ النعمة، وتُنزل الرحمة.

الصلاة تَصِلُ الإنسان بالله، والتنعم بذكره بالوقوف بين يديه.

الدعاء

لقد أمرنا الله بالدعاء، وكرّر الدعوة إلى ذلك، رحمةً منه بعباده، لأنّه سبحانه وتعالي (رحمن رحيم) وسميع للدعاء ومجيب حكيم، أي أنّ الله يرحم عبده المؤمن ويسمع دعاءه ويستجيب دعوته، ويقرّر النص القرآني صراحةً

وبوضوح تام، أنّ الدعاء إنّما هو عبادة ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِى وَلْيُؤْمِنُوا بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [سورة البقرة، الآية ١٨٦].

ولكن، هل كلّ دعاء يُستجاب؟ وهل كل من دعا ربّه، تقبّل الله منه؟ إنّ الدعاء عبادة، ولا بدّ للإنسان وهو يدعو ربّه (أي يتعبّد إلى ربّه) أن يكون في حالة تعبد، فلا دين بلا عقيدة، ولا دين بلا عبادة، والعبادة هي في الصلاة والزكاة والصوم وحج بيت الله الحرام، فمنها وفيها الدعاء، لمن أخلص في دينه، وفي عبادته وفي عقيدته، وعلى المتعبد أنْ ينظّف داخله، من كل حرام، ويطهّر جسده من كل دنس أو سوء، وأن يعبد الله كأنّه يراه، فإنّ الله يراه.

لقد أمرنا القرآن بالدعاء، علناً ـ تضرعاً ـ وخفيةً، والدعاء مخافة عذاب الله وطمعاً برحمته وعفوه. (وفي ذلك جاءت الآية ٥٥ و٥٦ من سورة الأعراف) ﴿ٱدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ ٱلْمُعْتَدِينَ﴾ ﴿وَلَا تُفْسِدُوا فِى ٱلْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَـٰحِهَا وَٱدْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ ٱللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾.

قال الرسول محمد:

«وليس شيء أكرم على الله تعالى من الدعاء».

تظهر حالة الإنسان داعياً ـ بشكل واضح وجلي إذا ما وقع له ضرّ أو سوء، إذْ يدعو ربّه دون وعي أو إدراك وبلا تفكير أو تدبير ـ وفي ذلك جاءت الآية ٨ من سورة الزمر.

﴿وَإِذَا مَسَّ ٱلْإِنسَـٰنَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُۥ مُنِيبًا إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا خَوَّلَهُۥ نِعْمَةً مِّنْهُ نَسِىَ مَا كَانَ يَدْعُوٓا إِلَيْهِ مِن قَبْلُ وَجَعَلَ لِلَّهِ أَندَادًا لِّيُضِلَّ عَن سَبِيلِهِۦ قُلْ تَمَتَّعْ بِكُفْرِكَ قَلِيلًا إِنَّكَ مِنْ أَصْحَـٰبِ ٱلنَّارِ﴾.

وكذلك الآية ٤٩ من سورة الزُّمر، وسورة الروم الآية ٣٣.

من المعروف لدى المسلم المؤمن أنّ الله يفتح أبواب رحمته عند الدعاء إليه، يستجيب لدعاء عبده إذا دعاه.

إن آيات الدعاء في القرآن الكريم عديدة، وتتوزّع في مختلف سور القرآن مثل: ﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ﴾ [سورة البقرة، الآية ٢٨٦].

ـ دعاء:

سبحانك ربي، ربّ العرش العظيم، أنت أرحم الراحمين، لا إله إلاّ أنت، سبحانك ربي، اغفر لي ذنوبي يا أرحم الراحمين، ونجّنا من عذابٍ يوم عظيم، ربي إني أدعوك رغباً ورهباً.

لقد أوصانا الرسول محمد أنْ ندعو الله بالعفو والعافية، وفي ذلك قال: «أفضل الدعاء أنْ تسأل ربّك العفو والعافية، في الدنيا والآخرة، فإنّك إذا أعطيتهما في الدنيا ثم أعطيتهما في الآخرة فقد أفلحت».

ذكر القرآن (وما جاء به القرآن هو الصدق والحق)، بأنّ الأنبياء والمرسلين، كانوا يلجأون إلى الدعاء، إذا ما حلَّ بأحدهم مرضٌ أو أصابتهم مصيبة ما، وهذا النبي أيوب، أصيب بمرض خطير وفقد أهله، لجأ إلى ربّه يدعوه وهو في أشدّ حالات الضيق، استجاب له الله دعاءه، وكشف عنه ضيقه وضُرّه وأبرأه من مرضه:

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ﴾.

﴿فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ فَكَشَفْنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّۖ وَءَاتَيْنَٰهُ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَٰبِدِينَ﴾.

دعا النبي زكريا ربّه عندما أُصيب بالشيخوخة وبعدما بلغ من الكبر عتيًا، وأُصيبت زوجته بالعقم لتقدُّمها بالسنّ، دعا ربّه دعاءً خالصاً، أنْ يُصْلح له زوجته، ويَمدُّه بقوة ويرزقه بولدٍ صالح، استجاب الله لدعاء عبده زكريا:

﴿وَزَكَرِيَّآ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ ٱلْوَٰرِثِينَ﴾

﴿فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَوَهَبْنَا لَهُۥ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُۥ زَوْجَهُۥٓ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَٰشِعِينَ﴾.

وقصّة النبي يونس، عندما أصابه كَرْبٌ شديد، والتقمه الحوت وكان لا بدّ له أنْ ينتهي خنقاً، دعا ربّه من جوف الحوت، واستجاب له الله الدعاء: (سورة الأنبياء، آية ٨٧ و٨٨).

دعا النبي موسى ربّه، أنْ يشرح له صدره... وأنْ يُحلل عقدة لسانه، ليستطيع الكلام بلسان فصيح واضح ومبين، وأن يُيَسّر أمْره... واستجاب له الله في كل ما سأل. (سورة طه، الآيات ٢٥ حتى ٣٦).

يجب أن تتوفر في الدعاء الأمور التالية:

- حضور قلب الداعي مع الله.

- الخشوع لله والحياء منه.

- أن يكون الداعي صادقاً.

- أن يكون في خلوةٍ مع الله.

القرآن دواء وفي تلاوته وقاية وفيه شفاء.

*** دعاء للشفاء:**

«اللهمّ أنت المحي وأنت المميت، أنت الخالق وأنت البارىء، أنت المعافي وأنت الشافي، خلقتنا من ماءٍ مَهين وجعلتنا في قرارٍ مكين إلى قدرٍ معلوم، اللهمّ إني أسألك بأسمائك الحسنى، وصفاتك العليا وبسيّدنا ومولانا محمد رحمتك العظمى يا مَنْ بيده الابتلاء والعافية والشفاء والدواء.. أسألك بحقّ نبيّك محمد ﷺ، وبركةِ خليلك إبراهيم عليه السلام، وبحرمة كليمك موسى عليه السلام وبمعجزاتِ عيسى ابن مريم عليه السلام إشفيني بشفائِك وداويني بدوائِك».

الرُّقَى والعُوَذُ

الرقى لغةً هي ما يستعان به على أمرٍ بقوى تفوقُ القوى الطبيعية، أمّا العُوَذُ (مفردها عَوْذَة) وهي التي تُكتب وتُعلّق على الإنسان لتقيهِ من الإصابة بمرض ما أو من عينٍ حاسدة.

إنّ هذه التسميات (رُقى وعُوَذ) تسترعي الانتباه وتثير الفضول، وعلينا أن نتوقّف عندها، ونسأل ما هي؟ وأين هذه من طبّ الأبدان؟

كان الرسول محمد أَعْرَفَ الناس بأسرار القرآن وبركته، قال الرسول: «العين حقّ، ولو كان شيء سابقُ القدر = لسبقَتْهُ العين».

قيل: «إنّ العين لَتُدْخِل الرجل القبر، والجَمَلَ القِدْر».

وقيل: بأنَّ النبي محمد كان يتعوَّذ من الجان ومن عينِ الإنسان.

والمسلم يتعوَّذ بالله من الشيطان.

كثيرٌ من الأُمم لا تُنكر ما للعين من تأثيرٍ وأذى، وبأنَّ للأرواح تأثير في الأجسام، إنّ الله خلق في الأجسام والأرواح قوىً وطبائعَ مختلفة، وجعل في كثيرٍ منها خواصّ وكيفيات مؤثرة، ونحن نرى كيف يَحْمَرّ وجه إنسانٍ (في حال الاحتشام والاستحياء) حمرةً شديدةً، أو يصفرّ في حال الخوف، وكذلك نرى من يُصيبه السقم وعلاماته، وما ذلك إلاّ بتأثير الأرواح، فالروح الحاسدة، مُؤذية للمحسود، ولهذا أَمَرَ الله سبحانه الرسولَ، أنْ يستعيذ به من الشرّ.

إنّ النفس الخبيثة الحاسدة، تتكيّف بكيفية خبيثة، وما أشبهها بالأفعى، فإنّ السمّ كامن فيها بقوّة، حتى إنّها تستطيع إسقاط الجنين، ومنها ما يُؤثّر في طمس البصر، ويكون تأثير النفس الخبيثة عن عدّة طرق منها: بالاتصال، أو بالمقابلة، بالرؤية أو بتوجّه الروح نحومن يؤثر فيه.

قال الله لنبيّه:

﴿وَإِن يَكَادُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَٰرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا۟ ٱلذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُۥ لَمَجْنُونٌ﴾ [سورة القلم، الآية ٥١] ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ﴾ ﴿مِن شَرِّ مَا خَلَقَ﴾ ﴿وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ﴾ ﴿وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِى ٱلْعُقَدِ﴾ ﴿وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾.

كلّ عائنٍ حاسد، وليس كل حاسدٍ عائن، إنَّ سهاماً تخرج من عينِ ونفسِ الحاسد والعائن نحو المحسود والمعين، تصيبه تارةً، وتخطئه تارةً.

إنّ الاستعانة والاستعاذة بأسماءِ الله والتوسّل بها والدعاءِ إليه طلباً لخلاص الروح من متاعبها وحلاً لأزماتها وشفاءً لآلامها. إنّ في الدعاء راحةً للنفسِ واطمئناناً، والإحساس بالارتياح النفسي تجعل طريق الشفاء حاضراً.

*** رقية:**

(يا حيّ يا قيّوم، برحمتك أستغيث، باسم الله أرقيك، من كل داءٍ يؤذيك، من شرّ كلّ نفسٍ أو عينِ حاسدٍ، الله يشفيك، باسمِ الله أرقيك، (ثم قراءة الفاتحة، والمعوذتين، وآية الكرسي).

ثم نقرأ:

(أعوذُ بوجهِ الله الكريم وبأسماء الله الحسنى، وبكلماتِ ربي التامّات، اللهمّ إني أعوذُ بك من شرّ ما أنت آخذٌ بناصيته، من كلّ شيطانٍ وهامّة، من كلّ عينٍ لامّة، ومنْ شرّ ما ينزل من السماءِ ومنْ شرّ ما يَعْرج فيها، ومِن شرّ ما ذرأ في الأرض، ومن شرّ ما يَخْرج منها، ومنْ شرّ فِتَنِ الليلِ والنهار.

(هو الله الذي لا إله إلاّ هو عالم الغيب والشهادة، هو الرحمن الرحيم، هو الله الذي لا إله إلاّ هو، الملك القدوس السلام المهيمن العزيز الجبّار المتكبّر سبحانَ الله عمّا يشركون، هو الله الخالقُ البارىءُ المصوِّرُ له الأسماءُ الحسنى، يُسبّحُ له ما في السمواتِ والأرضِ وهو العزيزُ الحكيم).

*** في الرقي والتعاويذ، يُكثرُ القارىء من تلاوةِ المعوذتين وفاتحةِ الكتابِ وآية الكرسي:**

*** تعويذة:**

ـ أعوذ بكلماتِ الله التامّات ومن شرّ ما خَلَق.

ـ أعوذ بكلمات الله التامّة، من كلّ شيطانٍ وهامّة، ومن كل عينٍ لامّة.

ـ أعوذ بكلمات الله التامّات، التي لا يجاوزهنَّ برٌ ولا فاجر، من شرّ ما

خلق وذرأ وبرأ، ومن شرّ ما يَنْزل من السماءِ ومِنْ شرِّ ما يَعْرج فيها، ومِن شرِّ ما ذرأ في الأرض ومن شرِّ ما يخرج منها، ومن شرِّ فِتَنِ الليل والنهار، ومنْ شرِّ طوارق الليل والنهار، إلاّ طارقاً يطرق بخير يا رحمان».

* لرفع ضرر العين يقول العائنُ أي من يُصيب بالعين، ما يلي:

- اللهمّ بارك عليه.

- ما شاء الله.

- لا قوّة إلاّ بالله.

*** رقية:**

يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث، باسم الله أرقيك من كل داءٍ يؤذيك، من شرّ كلّ نفسٍ أو عينٍ حاسدٍ، الله يشفيك، باسم الله أرقيك. (قراءة الفاتحة، والمعوذتين، آية الكرسي) ثم تقرأ:

أعوذ بوجه الله الكريم، وبأسماء الله الحسنى، وبكلمات ربي التامات، اللهمّ إني أعوذ بك من شرّ ما أنت آخذٌ بناصيته، من كلّ شيطان وهامّة ومن كلّ عين لامّة.

*** لإبعاد السوء عن الإنسان (يقال في وجهه):**

أعوذ بحولِ الله وقوّتِه، من حَوْلِ خَلْقِه وقوّتهم، وأعوذُ بربِّ الفَلَقِ منْ شرِّ ما خلق.

فأنْ تولّوا، قُلْ:

حسبي الله، لا إله إلاّ هو عليه توكلتُ وهو ربُّ العرشِ العظيم.

*** تعويذة للأوجاع:**

بسم الله الرحمن الرحيم، بسم الله الذي لا يضرُ مع اسمه داء، أعوذُ بكلماتِ الله التي لا يضرّ معها شيء، قدوساً قدوساً قدوساً، باسمك يا ربُّ الطاهر المقدّس المبارك، الذي مَنْ سألك به أعطيته، ومَنْ دعاك به أجبته،

أسألك يا الله يا الله يا الله، أن تصلي على محمد النبي وأهل بيته، وأنْ تعافيني ممّا أجد في فمي وفي رأسي، وفي سمعي وفي بصري وفي بطني، وفي ظهري وفي يدي وفي رجلي، وفي جميع جوارحي.

*** تعويذة:**

بسم الله الرحمن الرحيم، اللهم إني أسألك باسمك الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم، اللهمّ إني أستجير بك ممّا استجار به محمد لنفسه.

*** عن الإمام علي بن أبي طالب:**

أعوذ بعزّةِ الله وقدرتِه على الأشياء، أَعيذُ نفسي بجبّار السماء، أَعيذُ نفسي بِمَنْ لا يضرّ مع اسمه داء، أَعيذُ نفسي بالذي اسمه بركة وشفاء.

*** عن الإمام علي بن أبي طالب كذلك:**

بسم الله وبالله، وصلّى الله على رسولِ الله وآله، أعوذُ بعزَّة الله وقدرتِه على ما يشاء من شرّ ما أجد.

*** تعويذة لوجع الرأس، عن الإمام الباقر:**

أعوذ بالله الذي سكن له ما في البرّ والبحر، وما في السموات والأرض، وهو السميع العليم، (تقال سبع مرّات).

*** تعويذة لوجع الرأس عن الإمام موسى بن جعفر** (إمسح يدك على رأسك وقُلْ):

أعوذ بالله وأُعيذ نفسي من جميع ما اعتراني، باسم الله العظيم، وكلماته التامّات، التي لا يُجاوزهنّ برّ ولا فاجر، أُعيذ نفسي بالله عزّ وجلّ، وبرسولِ الله وآله الطاهرين، الأخيار، اللهم بحقهنّ إليك، ألا أجرتني من آلام رأسي هذه.

*** تعويذة لبكاء الطفل ولفزع الليل وجلب الأمان،** وَرَدَت في كتابِ المكارم للطبرسي، اقرأ:

«أعوذ بكلماتِ الله من غضبهِ ومنْ عقابهِ ومنْ شرِّ عباده، ومنْ همزاتِ الشياطين، وأن يحضرون» (تقرأ عشر مرات) ثم إقرأ:

المعوذتين ـ سورة (أعوذ برب الناس) و(أعوذ برب الفلق) وآية الكرسي وهي: ﴿ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ لَّهُۥ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِي ٱلۡأَرۡضِۗ مَن ذَا ٱلَّذِي يَشۡفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذۡنِهِۦۚ يَعۡلَمُ مَا بَيۡنَ أَيۡدِيهِمۡ وَمَا خَلۡفَهُمۡۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيۡءٖ مِّنۡ عِلۡمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَۚ وَسِعَ كُرۡسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضَۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفۡظُهُمَاۚ وَهُوَ ٱلۡعَلِيُّ ٱلۡعَظِيمُ﴾.

وقل بعدها:

إذا يغشيكم النعاس أمنةً.

وبعد: جعلنا نومكم سباتاً.

ـ الاستغفار:

الاستغفار من الأمور الفردية، التي يتوجّه بها الإنسان بقلبه وعقله مستغفراً ربّه وطالباً الرحمة من العذاب، والاستغفار أهم سُبُل الوقاية، الوقاية من عذاب قد يناله.

يقول علماءُ الطبِّ النفسي: إنّه عندما يُخطيء الإنسان (ولا بدَّ أن يُخطيء) تثور في نفسه أحاسيس مختلفة، متضاربة ومتباينة، أهمُّها الإحساس بالذنب، كما تحصل لديه متاعب نفسية، فالاستغفار في هذه الحالات، هو اعتراف مباشر من الإنسان بالذنب الذي ارتكبه بين يدي الله، وبالاستغفار يعود الإنسان إلى الله عارضاً أخطاءه (والله أعلم بما في الصدور)، وتائباً وطالباً العفوَ، وبذلك سيجد الراحة النفسية، والسكينة والهدوء والصفاء الفكري، الاستغفار عملية سلوكية نفسية تصالح الإنسانَ مع نفسهِ.

أغذية فيها وقاية وشفاء

لقد ورد في القرآن الكريم ذكرٌ للعديد من نباتات وأغذية، بهدف تعريف الإنسان المؤمن بها وبقيمتها الغذائية وفائدتها الطبية.

لقد حرص الخالق في كتابه المجيد على تقديم كلّ السبل لحماية الإنسان ووقايته من الأمراض، عن طريق إهدائه إلى الغذاء السليم، كما أمرنا بعدم الإسراف في الطعام، ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾.

وهي قاعدة الطب الوقائي، إنّ الإسراف في الأكل يؤدّي إلى البدانة ـ السمنة ـ وهذه بدورها تُحمّلُ القلب أعباءً إضافية، كما تتعب كلاً من الكبد والمرارة والمعدة خاصّة، وكذلك البنكرياس، وعن هذه ـ البدانة ـ ينتج ارتفاع في ضغط الدم وأمراضاً في الشرايين ومن ثمّ في القلب.

حرص القرآن على تكرار تنبيه المؤمنين أنْ يأكلوا الطيّب من الغذاء، ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ [سورة البقرة، الآية ١٦٨].

أي أن يأكل الإنسان ما حلّل الله أكله، ويمتنع عمّا حرّم عليه تناوله حتى لا يتسبّب عنها أي مرض عضوي أو نفسي.

﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ﴾ [سورة المائدة، الآية ٣].

ـ إن في لحم الميّت جراثيم.

ـ في الدّم سموم الجسم، وإفرازات الجراثيم والميكروبات.

ـ في لحم الخنزير حويصلات ديدانية خطيرة، لا يميتها الطهو، إضافةً إلى أنّ في دهن الخنزير مواد تساعد على تكوين الحصى في الكلى، كما أنّها تسبّب الإصابة بالسرطان.

ـ إن الخمرة مفسدة للعقل، وقد يصيب الخمر الكبد بالتليّف، والمعدة والأمعاء بالقرحة والقلب والشرايين بالضعف، ومن يُدمن على تناولِ الخمر يُصاب بالوهن، وتضعف خلايا المخ عنده، ويَدبُّ فيها العجز باكراً.

لقد وَرَدَ في القرآن ذكرٌ لكلٍّ من: البصل، التين، الثوم، الرطب، الرمّان، الزنجبيل، الزيتون، العدس، العنب، العسل.

ورد في الآية ٦١ من سورة البقرة ذكر لكل من البصل والثوم والعدس دلالة على ما في هذه الأطعمة من فوائد غذائية ومنافع طبية:

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَٰمُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ فَٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۖ قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ ٱلَّذِى هُوَ أَدْنَىٰ بِٱلَّذِى هُوَ خَيْرٌ﴾.

* **التين**: لقد أنزل الله سبحانه وتعالى سورة في القرآن أسماها باسم التين، وبدأت السورة بالقسم به وبالزيتون، التين شجرة مباركة، ذات قيمة غذائية كبيرة، تتميَّز بارتفاع نسبة المواد الغذائية والفيتامينات فيه، التين يقي ويعالج أمراض الجهاز التنفسي وأمراض الفم واللثّة، وهو مليِّن للجهاز الهضمي ويعالج الإمساك والبواسير، يُفيد الحوامل والمرضعات، إنّه غذاء فيه شفاء ووقاية.

* **الرطب**: جاء في سورة مريم الآية ٢٥ ما يلي:

﴿وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾.

الرطب غذاءٌ وشراب ومنه شفاء، وهو بلح النخل الناضج ولم يجفّ بعد، وقد ثَبُتَ علمياً أنّ للبلح قيمة غذائية كبيرة، فهو غذاء صحي، ولذلك أمر الله سبحانه وتعالى السيِّدة مريم العذراء بأنْ تأكل من الرطب لأنّ فيه فعالية السكينة والهدوء على النفس القلقة والمضطربة، كما يُحد من نشاطِ الغدّة الدرقية، ويُساعد على تنشيط حركة الأمعاء، يُقوّي العظام ويرفع معدّلات الفكر لإحتوائه على نسبة عالية من الفوسفور، وحديثاً أثبت العلم أنّ في الرطب هرمونات تقوي عضلات الرحم ويزيد من الطلق لدى الحوامل عند الولادة، إذا كان الطلق بارداً، فهو في هذه الحالة مساعد للوضع كما له خاصّية منع النزيف بعد الولادة والوقاية من حمى النفاس، في الرطب الشفاء والوقاية.

* **الرمّان**: وَرَدَ ذكر الرمّان في سورة الرحمن الآية ٦٨، فاكهة غنية بعناصرها الغذائية، وما يحويه من فيتامينات، وله خواص دوائية، فهو وقاية وعلاج، مسكّن للآلام، مخفّض للحرارة، قابض للإسهال، قاتل للديدان المعوية، مانع للنزيف، يقوّي اللثّة.

* **الزنجبيل**: مَدَح الله سبحانه وتعالى الشراب الممزوج بالزنجبيل، وسمّاه بشراب أهل الجنّة، قال تعالى:

﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾ [سورة الإنسان، آية ١٧].

* **الزيتون**: لقد أقسم الله تعالى في القرآن بالزيتون: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾ [سورة التين، آية١].

وقد ورد ذكر الزيتون في ست سور من سور القرآن، وهو طعام مبارك ومغذٍ جداً، ويكفيه فخراً وعزاً ذِكْرهُ في القرآن، فالزيتون غني بالفيتامينات، وزيته يعتبر من أفضل أنواع الزيوت على الإطلاق، ولذلك فهو غذاء ومنه شفاء، يُنظّف الكبد، يُليّن المعدة والأمعاء، يُنشّط المرارة الصفراوية، ويُفيد الجهاز الهضمي والجهاز الدموي، ويُكسب الجلد ليونة ونعومة، وفي الزيت قال الرسول: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنّه من شجرة مباركة».

* **العسل**: ﴿ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [سورة النحل، الآية ٦٩].

العسل شراب النحل، وفي النحل أنزل الله سبحانه وتعالى سورة في كتابه المجيد، وتوضح الآية السابق ذكرها أنّ العسل شراب مختلف الألوان، على أنّ ما يخرج من بطون النحل مختلف الأنواع، وقد توصّل العلم حديثاً إلى تحليل ومعرفة ما يخرج من بطون النحل، وهو:

العسل، السم، الشمع، الغذاء الملكي.

وقد أجمعت كلّ الأبحاث الطبية ما للعسل من خواص شفائية لكلّ الأمراض، منها (أمراض القلب، المعدة، الكبد، الرئة، الجهاز العصبي، الجهاز التنفسي، الجلد، الزكام، العيون، القروح... كذلك يفيد العسل للأطفال وللمعمّرين.

أمّا سمّ النحل الذي تحمله إبرة اللسع لدى النحلة، فإنّ العلوم الطبية

الحديثة أكَّدت على أنّه علاج الحمى الروماتيزمية، والتهاب الأعصاب والملاريا، وتضخم الغدّة الدرقية، وضغط الدم العالي.

أمّا شمع النحل، يستخرج منه حديثاً العديد من الكريمات والأدهان واللزقات العلاجية للجلد.

أمّا الغذاء الملكي، فقد ثبت علمياً أنه يُنشّط الغدد الجنسية ويشفي أمراض الشيخوخة ويساعد على الشفاء من الأمراض العصبية وأمراض الجهاز الدوري.

* **العنب**: ذكر العنب إحدى عشر مرّة في القرآن الكريم، للعنب صفات ومزايا طبية، فهو من الفواكه الغنية بالمواد الغذائية التي يحتاجها الجسم وخاصّة السكريات التي يمتصها الجسم بسهولة، كما للعنب فوائد كبيرة في الوقاية والعلاج، فهو منشّط للجهاز الهضمي وخاصة الكبد، وينشّط الأمعاء للتخلص من النفايات ويعالج الإمساك، يعالج البواسير والتسمم الناتج عن أملاح معدنية، كما يعتبر العنب واقٍ من ارتفاع ضغط الدم والحصوات البولية.

الباب الثاني

- الفصل الأول: الأمراض وتسمية النباتات التي تعالجها
- الفصل الثاني: منافع الأعشاب والنباتات
- الفصل الثالث: الأعشاب، النباتات، غذاء ودواء

• الفصل الأول

الأمراض والآلام
وتسمية النباتات التي تعالجها

الأمراض والآلام وتسمية النباتات التي تفيدها وتخفف عنها

(كي يسهل الإطلاع على خصائص وفوائد العشبة أو النبتة والإفادة منها، الرجاء مراجعة فهرس ترتيب الموضوعات صفحة ٧٠٩)

الحالة المرضية	الأعشاب أو النباتات المفيدة
* **أعصاب**	
- تقوية الأعصاب	بلح، تمر بقدونس
- تهدئة الأعصاب	إكليل الجبل، بابونج، بنفسج، تمر، تين، جزر، حبة البركة، خل، خزامى، خس، خيار، زعرور، مردقوش، نعناع.
- آلام الأعصاب	حناء، ذنب الأسد، رعي الحمام، زنجبيل، شمندر، فجل، قرفة، كرفس
- التهاب الأعصاب	موز
* **أطفال**	
- تقوية البنية	جزر، تفاح، تين، عنب، موز، هليون، قرّاص
- لنمو الأطفال	موز، مشمش، نسرين
* **أرق**	بابونج، ثوم الدببة، خنشار، خزامى، خس، رعي الحمام، سفرجل، فرفحين، قرع، كمون، ليمون حامض، ياسمين.
* **أسقربوط** (داء الحفر)	بندورة، جرجير، زنجبيل، عرف الديك، قرّة، ملفوف، أترج.
* **إسهال**	أرز، اكي دنيا، بلاّن، بطاطا، بندق، تفاح، ثوم، ثوم الدببة، علّيق،

جزر، حمّيص، ذنب الأسد، رجل الأسد، رمّان، سفرجل، صعتر، صعتر بري، صعتر الخليل، عصا الراعي، عنب، فريز، قنطريون، قرّاص، لسان الحمل، قصعين، مردقوش، نبق.

* أسنان
- آلام الأسنان: حبة البركة، خل، خبّاز، صعتر، عاقر قرحا، لسان الحمل.
- تآكل الأسنان: الثوم

* أكزيما: إبرة الراعي، بلّوط، بصل، بندورة، بنفسج، ثوم الدببة، جزر، جوز، عرعر، حبة البركة، صعتر بري، فاصوليا، قرّاص، لفت، ملفوف، لسان الثور، أرقطيون.

* إغماء: زنبق.

* أمعاء - تليين: تين، ثوم الدببة، جعدة، حشيشة الزجاج، سفرجل، ختمية، خبّاز، خس، درّاق.

* إمساك - إكتام: أسنان الأسد، الوه، بندورة، بنفسج، بقدونس، تفاح، تين، ثوم، جوز، حماض، ختمية، خباز، خس، دراق، زيتون، شمام، عنب، قرّاص، كتّان، كرفس، موز، ملفوف، هندباء، نرجس، بزر قطونا.

* إلتهابات: اخيلية، أنف الثور، ختمية، عجرم، عرقسوس، عشبة البواسير، عنب، فجل، قرع.

* أملاح - (ضارة بالجسم): صعتر، أفوكادو.

* آلام - تسكين: بلوط.

* انفلونزا: ليمون.

* أورام - (حادة): بنفسج.

* بروستات: بصل، عصا الراعي.

* بحّة الصوت: ثوم، حشيشة السعال، خردل، سمسم، شومر، قرفة، كرفس، ملفوف، قصعين، ندية.

* بصر: خردل، خس، زنجبيل، تمر، زيتون، سفرجل، شومر، صنوبر، عرقسوس.

* بلغم: حشيشة السعال، حبق، زبيب، صعتر، قرّة، فجل، نسرين.

* بلعوم ـ (التهاب)	حبق، حناء، خردل، صعتر، رعي الحمام، علّيق، كرات، ملفوف، مشمش، قصعين.
* بول ـ مجاري بولية	تمر، صنوبر بري، قرّاص، كتّان، ليمون، لوز، هندباء.
ـ عسر البول	ختمية، شومر، عنب، لوز.
ـ تبويل في الفراش	لسان الحمل، بلوط.
ـ لإدرار البول	إبرة الراعي، أفوكادو، أفسنتين، آس، آخيلية، بنفسج، اكليل الجبل، أناناس، بلان، بصل، بقدونس، جعدة، جرجير، جراب الراعي، حبة البركة، حشيشة الزجاج، حبق، حماض، ختمية، خل، خيار دراق، ذرة صفراء، ذنب الفرس، رجل الأسد، رمّان، زنبق، زوفا، سفرجل، شمام، شوك الحمار، صعتر، صبير، عجرم، فرفحين، فجل، ليمون، هندباء.
* بواسير	بلوط، باذنجان، بلسان، جعدة، حبة البركة، حشيشة الزجاج، شوك الحمار، حماض، شمام، عشبة البواسير، عصا الراعي، هندباء.
* بهاق	حبة البركة.
* تخمة	قرفة.
* تنفس (ضيق التنفس)	حبة البركة، خردل، زوفا، سمسم، صعتر، كرفس.
(مجاري التنفس)	آس، بابونج.
(الجهاز التنفسي)	شمندر، صعتر، صنوبر، طيون، عباد الشمس، علّيق، عاقر قرحا، عنب، فرين، قرّة، كاسر الحجر، ليمون حامض.
* تيفوس	ليمون حامض، ليمون.
* توتُّر	رعي الحمام، زيزفون.
* ثدي (تشقق)	لوز، اقحوان.
(تصلب)	بقدونس.
* ثعلبة	حبّة البركة، خردل.
* ثؤلل	ندية، طرخشقون.
* جرب	حصى البان، بنفسج، ثوم، حبة البركة، خل، خيار، زيتون، صعتر، خردل، عرعر.

* جراثيم		بصل، ثوم.
* جسم	(تنشيط، تقوية)	بلوط، بندق، تفاح، تين، جعدة، جرجير، خل، عنب، فجل، فرين، فول صويا، فاصوليا، قرّاص، ليمون حامض، موز، نارنج، هندباء، هليون، ورد.
* جروح		
	تطهير	إبرة الراعي، بابونج، ثوم الدببة، جرجير، حناء، ختمية، خزامى، ذنب الفرس، شبت، صعتر.
	ترميم	اهليلج، بابونج، تين، ثوم، قنطريون، ناردين، لسان الحمل، ياسمين.
	التئام	أرقطيون، طيون، فجل، عصا الراعي.
* جفون	التهاب	زوفا.
* جلد		
	أمراض	حشيشة السعال، خباز، زيتون، عرعر، قرّة، قرّاص، كتان، ليمون، لفت.
	طفح جلدي	نجيل، أنف الثور.
	لنعومة الجلد	بابونج، إكليل الجبل.
	التجاعيد	تفاح، ثوم الدببة، جزر، جراب الراعي، مشمش.
	التشققات	بابونج، بطاطا، بنفسج، خردل، دبق، صعتر، لسان الحمل.
	لبياض الجلد	بطاطا، بصل، خردل.
* جلطة		زنجبيل.
* جنين (إسقاط الجنين)		ابهل، سذاب، سمسم.
* جنس (مقويات جنسية)		أناناس، بصل، بنفسج، بلح، بقدونس، تمر، ثوم، جرجير، حبة البركة، قرفة، خردل، رمان، زنجبيل، زيتون، شومر، عرف الديك، عاقر قرحا، قرّة، كتان، كزبرة، كرات، كرفس، لوز، لفت، موز، هليون، ورد، نعناع.
	(تخفيف الشهوة)	بزر الخس، سذاب، سمسم، قرع نيء.
	(ورم أعضاء تناسلية)	كمون، لوز، قصعين.
* جيوب أنفية		ثوم، نرجس.
* حبل		تمر، لوز، ناردين.

* حب الشباب		حبة البركة، بندورة، ثوم، ملفوف.
* حرارة،	حمى	شوك الحمار، شومر، عباد الشمس، عصفر، ليمون حامض، هندباء، ورد، ياسمين، بابونج، جعدة، خل، كرفس.
* حروق	ـ آلام	قرة، قرع، حشيشة السعال، كتّان، لبان، بطاطا، زيتون.
* حنجرة	ـ التهاب	اكليل الجبل، إبرة الراعي، بلاّن، حشيشة السعال، جَعْدة، ختمية، خزامى، خردل، زعرور، زوفا، شومر، صعتر، عليق، فريز، كرفس، لفت، قصعين، مردقوش، نسرين.
* حصى	ـ تفتيت	إبرة الراعي، إجاص، أفوكادو، أسنان الأسد، اكي دنيا، بصل، بقدونس، جزر، جراب الراعي، حبة البركة، حشيشة الزجاج، حميض، ذرة صفراء، سعد، شمام، شومر، عليق، عصا الراعي، قُوّة الصباغين، فريز، فاصوليا، قطع وصل، كاسر الحجر، لوز، هندباء.
* حكّة	ـ الشرى	أرضي شوكي، حبة البركة، خل، خيار.
* حيض	ـ طمث ـ آلام	اكي دنيا، بقدونس، بابونج، رجل الأسد، عرف الديك، قرّة، كمون، ينسون.
	ـ اضطراب	أرطماسيا، نعناع، بيلسان
	ـ غزارة	جراب الراعي، أذريون.
	ـ انقطاع	ذنب الأسد.
* خانوق	ـ مرض	جراب الراعي، ليمون حامض.
* خلايا	ـ ترميم الخلايا	إجاص، تمر، جرجير، فول صويا، كرات، ليمون، ملفوف.
* دم	ـ فقر الدم	إكليل الجبل، إجاص، أناناس، باذنجان، بلح، بقدونس، جزر، جوز، ذرة صفراء، موز، ذنب الأسد، رعي الحمام، سبانخ، شمام، شمندر، عنب، فريز، قرّة، قراص، كرات، كرفس، لوز، لفت، ملفوف، مشمش، نسرين، هندباء، هليون.
	ـ تنقية الدم	إبرة الراعي، إجاص، أسنان الأسد، أرقطيون، بنفسج، بقدونس، ثوم الدببة، ثوم، جوز، ملفوف، حماض، خل، خيار، ذنب الفرس، زوفا، عشبة البواسير، فرفحين، فريز، قرّة، قرّاص، ليمون، ليمون حامض، نسرين، هندباء.
	ـ تخثر الدم	زنجبيل، لسان الحمل.

* دمامل ـ خراجات	أرقطيون، حبة البركة، حشيشة الزجاج، حنّاء، خل، خبّاز، سمسم، شمّام قرّاص، كتان، كرات، عصا الراعي، نرجس.
* دوخة	نعناع، زنبق، إكليل الجبل، تمر، ثوم، سذاب، سفرجل، شومر.
* دورة دموية ـ تنشيط	أخيلية، تمر، جزر، صعتر، عصا الراعي، قرفة، زنجبيل.
* دوالي الساقين	حشيشة السعال، خنشار، عشبة البواسير، عنب، لسان الحمل، أقحوان.
* دود الأمعاء	أفسنتين، أناناس، بصل، بندق، تمر، ثوم، ثوم الدببة، جزر، جوز، خل، حبة البركة، خيار، رمان، سذاب، شومر، صعتر، طيون، فرفحين، قرع، كرات، كراويا، ملفوف، ليمون حامض، هندباء، أقحوان، نعناع.
* ديزنطاريا (زحار)	اكي دنيا، بلوط، بنفسج، تفاح، ثوم، جوز، صعتر، سعد، ملفوف.
* ذهن (تنشيط الذهن)	موز، مشمش، لبان، هندباء، هليون.
* ذبحة صدرية	خل، خشخاش.
* رضاعة من الثدي	حبة البركة، رعي الحمام، شومر، كراويا، كمون، لوز، ينسون.
* ربو	بصل، بنفسج، تين، ثوم، جراب الراعي، خل، خزامى، زوفا، قنطريون، شقائق النعمان، شومر، صعتر، صنوبر، فجل، فريز، قصعين، مردقوش، نرجس، بابونج.
* رحم	حنّا، خباز، دبق، رجل الأسد، كتّان، كراويا، نسرين، أقحوان.
* رشح	بصل، بابونج، بنفسج، تمر، تين، جراب الراعي، كاسر الحجر، زنجبيل، شومر، كرات، كرفس، ليمون، لفت، أترج.
* رئة ـ التهابات	بصل، قنطريون.
* رضة ـ فكش	بقدونس، حشيشة السعال، خزامى، سذاب.
* رمل ـ في الكلى والمثانة	بقدونس، آس، تين، خس، شمام، صعتر، ثوم، ختمية، ذرة، زبيب، عجرم، عرق سوس، عصا الراعي، فوّة الصبّاغين، لسان الحمل، نجيل، مردقوش.
* روماتيزم	بصل، بندورة، بنفسج، تفاح، ثوم، خنشار، خزامى، سذاب، شمام، شوك الحمار، خردل، رجل الأسد، رعي الحمام، زهرة زرقاء، صنوبر، عنب، فول، فجل، قرّة، قرع، كرات، كراويا، كرفس، ليمون،

	ملفوف، نارنج، نسرين، نجيل، إقحوان.
* زكام	اترج، حبة البركة، ليمون حامض، مردقوش، ينسون، نعناع، نرجس، ثوم.
* زلال	فاصوليا، دبق.
* سرطان	ثوم، دبق، زيتون، سبانخ، عرقسوس، عنب، ملفوف، أقحوان.
* سعال	آس، أسنان الأسد، تفاح، حشيشة السعال، حبق، ختمية، خزامى، خباز، دبق، رمّان، زوفا، شقائق النعمان، صعتر، صنوبر، عرقسوس، عاقر قرحا، عنب، فجل، قنطريون، قرع، كتان، كرّات، لوز، قصعين، ينسون، نعناع، ياسمين.
* سعال ديكي	ندية، نسرين، نرجس، اكليل الجبل، ثوم.
* سكّري	أرضي شوكي، نسرين، بصل، بندورة، بندق، ثوم، جوز، خيار، قرّاص، حبة البركة، رجل الأسد، زيتون، فريز، فول صويا، فاصوليا، ملفوف، لوز، هندباء، حلبة.
* سل	بلح.
* سمنة	أسنان الأسد، أناناس، بندورة، تفاح، رجل الأسد، عصفر، عنب، ملفوف.
* سموم	أناناس، بلوط، بندورة، بقدونس، ثوم الدببة، خيار، صعتر، طيّون، كرفس، ليمون حامض، ليمون.
* سن اليأس ـ اضطرابات	ثوم، رعي الحمام، ناردين.
* سوائل الجسم ـ طردها	قرع.
* شرايين ـ تصلب	أرضي شوكي، أناناس، بندورة، تفاح، ثوم، ثوم الدببة، حبة البركة، موز، خردل، دبق، زيتون، زعرور، عباد الشمس، عصفر، فريز، كزبرة، كرات، ليمون حامض، نسرين.
* شري ـ حكّة	حبة البركة، خل، خيار، ملفوف، بنفسج.
* شعر	
ـ تقوية	ارقطيون، بصل، جوز، حبة البركة، أترج.
ـ نمو	موز.
ـ تساقط	جوز، زهرة زرقاء، سمسم، صعتر، صبّير، قرّة، قرّاص، بصل.

	ـ شيب	زيتون، بابونج، قصعين.
	ـ قشرة	زيتون، ثوم، بابونج، اكليل الجبل.
* شلل	ـ شلل الأطفال	نارنج.
* شيخوخة	ـ علل	بصل، بلح، بقدونس، تمر، ثوم، زيتون، سذاب، كرفس.
* صداع		اكليل الجبل، حنّاء، خل، خيار، شومر، صعتر، عاقر قرحا، فول، بنفسج، خنشار، حبة البركة، خزامى.
* صداف		حبة البركة، جعد.
* صدر	ـ نزلات صدرية	بنفسج، بيلسان، تمر، ثوم، جراب الراعي، حشيشة السعال، حشيشة الزجاج، شمندر، ختمية، خباز، دبق، زنجبيل، زبيب، زوفا، لوز، شقائق النعمان.
	ـ علل صدرية	بلح، لسان الحمل.
* صرع		أرطماسيا، ناردين.
* ضعف عام		اكليل الجبل، أسنان الأسد، بصل، تمر، تين، ثوم الدببة، جوز، حبق، رعي الحمام، زنجبيل، زيتون، سفرجل، لوز.
* ضغط دموي (مرتفع)		إجاص، تمر، ثوم، ثوم الدببة، حبة البركة، فريز، دبق، ذرة صفراء، ذنب الأسد، زيتون، زعرور، فاصوليا، قراص، كزبرة، ليمون حامض، ورد، قصعين، اقحوان، بصل، تفاح، أخيلية.
	(منخفض)	زنبق الوادي، ذنب الأسد، اكليل الجبل.
* طفح الحفاظ	ـ لدى الطفل	أرقطيون، لسان الحمل، بنفسج مثلث الألوان.
* ظهر	ـ آلام الظهر	خنشار.
* عرق النَّسَا		خنشار، خزامى، فول، ملفوف، بيلسان، صعتر.
* عظام	ـ تقوية العظام	ليمون، مشمش، نسرين، زيتون.
* عفونة		بابونج، ثوم، جزر، حمّيض، عنب.
* عقم		دبق.
* عيون	ـ رمد	كمون، هندباء.
	ـ نضارة العيون	موز.
	ـ تجعدات حولها	

* غازات		اترج، أفوكادو، أفسنتين، بقدونس، حبة البركة، حبق، خزامى، زنجبيل، زوفا، سعد، شومر، خردل، صعتر، قرفة، كزبرة، كراويا، كمون، ينسون، نعناع.
* غدة درقية		زنبق.
* غدة نكفية	ـ التهاب	كتّان.
* غدد لمفاوية	ـ تضخم	جوز.
* غثيان الصباح		نعناع، زنجبيل.
* فتاق		بلّوط.
* فطريات		حبة البركة، حشيشة السعال، حنّاء، خل، صعتر، الوه، أذريون.
* فم	ـ التهاب	حبق، حنّاء، خردل، صعتر، عليق، كرات، ليمون حامض، ملفوف، مشمش، قصعين.
	ـ قروح	أنف الثور، بلوط، ثوم، قصعين.
	ـ رائحة	حميض، زنجبيل، زبيب، شومر، كزبرة، لبّان، ينسون.
* قدم	ـ آلام	خنشار.
* قروح نتنة		خباز، رعي الحمام، زيتون، علّيق، ياسمين، قنطريون، نجيل، عصا الراعي.
* قرحة	ـ معدية	أفسنتين، تمر، رمان، صعتر، عرق سوس، كتان، ملفوف، ورد، بطاطا.
* قلب	ـ خفقان	خزامى، سذاب، شومر، لوز، ناردين.
	ـ تنشيط	اترج، أرضي شوكي، إكليل الجبل، أفوكادو، اهليلج، بصل، بندورة، بنفسج، تفاح، ثوم، ثوم الدببة، جزر، حشيشة الزجاج، خل، خردل، ذرة صفراء، رمان، زيتون، زنبق، زعرور، عصفر، عنب، فلفل، قرفة، قرع، ليمون حامض، قصعين، هليون.
* قيء		زنجبيل، صعتر الخليل.
* قوباء الرأس		أفسنتين.
* لثّة	ـ التهاب	جوز، ختمية، خل، سذاب، سفرجل، فجل، ليمون حامض، ملفوف، قصعين.

* لُوز	ـ التهاب	اكليل الجبل، بيلسان، جراب الراعي، خبّاز، رعي الحمام، سذاب، صعتر الخليل.
* مبيض	ـ التهاب	رجل الأسد، إقحوان.
* مثانة	ـ رمل	أسنان الأسد، رمان، زيتون، صعتر، عنب، فجل، قرّة، مردقوش، هندباء، هليون، عصا الراعي، نعناع.
* مزاج	ـ تهدئة	إبرة الراعي، ناردين.
* مسمار اللحم		ندية.
* مثانة	ـ التهاب	كرفس، عنب الدب، تجيل.
* معدة وأمعاء		
	ـ آلام وأمراض	بابونج، بنفسج، تفاح، ثوم، جزر، حبة البركة، حشيشة الزجاج، شوك الحمار، ختمية، خبّاز، عباد الشمس، عليق، قصعين، ناردين، ينسون، أقحوان.
	ـ التهاب	شومر، فريز، كتان، اكي دنيا، بقدونس، رمان، سفرجل.
	ـ حموضة	بلوط، بطاطا، بقدونس، قصعين.
	ـ اضطراب	اكليل الجبل، خل، خزامى، خردل، رعي الحمام، لسان الحمل.
	ـ تنظيف	جرجير، خل، خبّاز، صعتر الخليل.
	ـ تقوية	إجاص، تمر، ثوم، خيار، شمام، قنطريون، قرفة، كزبرة، آس، خل، زنجبيل، موز.
	ـ تليين	إجاص، أسنان الأسد، الوه، أرقطيون، بيلسان، عرقسوس، تين، زيتون، زبيب، سمسم، سفرجل، شمام، صبّير، عصفر، فرفحين، كتّان، مشمش، هندباء، نسرين.
* مغص	ـ معدي	أخيلية، بقدونس، زيتون، صعتر، قرع، كراويا، كمون، لوز.
	ـ معوي	نسرين، نعناع، بابونج، تفاح، شومر، عرف الديك، ينسون.
	ـ كلوي	بصل.
* مفاصل	ـ داء	أترج، آس، بندورة.
	ـ آلام	حبة البركة، خردل، صعتر، فريز.
* مهبل	ـ إفرازات	بلوط، بابونج، جوز، عرف الديك، قصعين.

* نزيف		جوز، حبق، زوفا، عصا الراعي، قرّاص، لوز، قصعين، نجيل، بلاّن، بلوط.
	ـ نزيف الأنف	دبق، ذنب الفرس.
* نقرس		أرضي شوكي، أناناس، بيلسان، تفاح، جرجير، خنشار، خس، ذرة صفراء، رمان، صنوبر بري، عاقر قرحا، فول، فريز، ليمون حامض، نسرين، نجيل، اقحوان، كرفس.
* نمش وكلف		أسنان الأسد، البان، بصل، بقدونس، حنطة، خيار، فجل، ندية، لوز، ينسون، اقحوان، نعناع، نرجس، لسان الحمل، عجرم.
* هضم	ـ تسهيل	إكليل الجبل، هندباء، شومر.
* وجه	ـ لبياض الوجه	بطاطا، بصل، خردل.
	ـ لجمال الوجه	خيار، شمام، صعتر بري، فاصوليا، كرفس.
	ـ تجعدات	سفرجل، ورد جوري، دراق.
	ـ زوان	صعتر.
* كبد		أرضي شوكي، إكليل الجبل، افسنتين، أسنان الأسد، ألوه، بصل، بابونج، بقدونس، تفاح، تمر، تين، ثوم، جزر، جرجير، خس، رمان، رعي الحمام، زنجبيل، زيتون، زنبق، زبيب، عرق سوس، عنب، قنطريون، قراص، كراويا، ليمون حامض، ليمون، لوز، لسان الحمل، ملفوف، هندباء، هليون، نعناع، طرخشقون.
* كلى		أرضي شوكي، آس، بندق، بيلسان، تفاح، تمر، ثوم، جرجير، حشيشة الزجاج، رمان، زيتون، زبيب، سعد، عجرم، عرقسوس، عصا الراعي، فرفحين، فول، فوّة الصبّاغين، فريز، قرع، كرفس، لوز، ملفوف، مردقوش، نسرين، ورد.
* كوليسترول		أرضي شوكي، تفاح، ثوم، زنجبيل، زيتون، عباد الشمس، فول، كتّان، ملفوف، قصعين.
* كساح		بقدوس، زيتون.
* يرقان		أسنان الأسد، بابونج، بقدونس، تمر، حبة البركة، عنب، فجل.

• الفصل الثاني

منافع الأعشاب والنباتات

(تعدُّدها وخصائصها الطبية)

الأُترج

من أسمائه كذلك الكبَّاد، تفاح العجم.

من الفواكه الحمضية.

* يُزرع في البساتين لفائدة ثماره وغناه بالفيتامينات.

* الأجزاء المستعملة طبياً منه، الأزهار والثمار والأوراق.

* من خصائصه الطبية:

- طارد للغازات

- يساعد على الهضم.

- منشّط ومقوي للقلب.

- مهدّىء.

- ضد مرض الإسقربوط (الحفر).

- يقوي الشعر (يستعمل دهن الأترج للشعر فيؤخّر الشيب ويقوي الشعر).

- ينفع من الزكام، عن طريق الشمّ.

- يُزيل الصفرة من الوجه.

- يعالج داء المفاصل ويقوي الأعصاب ويزيل الرعشة من اليدين.

- يمنع اللعاب السائل من الفم عند النوم.

* ذكره ابن سينا قائلاً بأنّ ورقه يوقف النفخة، وبزره وقشره محلّل للرياح المعوية، وورقه مقوي للمعدة وللأحشاء، ماؤه نافع من اليرقان ويسكّن القيء الصفراوي.

الأرضي شوكي

من أسمائه كذلك: الخرشوف، أنفينار.

نبات معمّر، يصل ارتفاع النبتة حتى متر تقريباً، يزرع لفائدته الغذائية، أزهاره الخارجية زرقاء والداخلية صفراء، بذورها رمادية داكنة اللون، لا يؤكل نيئاً.

* فيه من المواد الفعّالة، بروتين وكاروتين وأملاح مثل المنغنيز والفوسفور والكالسيوم وفيتامين A, B, C، سكريات.

* خصائصه الطبية:

له فوائد طبية كبيرة أهمها:

- يخفف من نسبة الكولسترول في الدم.
- يفيد لمرضى السكري.
- يقوي القلب والجهاز العصبي.
- ينشّط الجسم.
- يُنشّط الكبد ويقوي خلاياه (يشرب منقوع الأوراق قبل الطعام).
- يفيد في حال إلتهاب الكلى.
- يعالج مرض تصلّب الشرايين.
- يخفّض الضغط الدموي.
- يُفيد في حالة الشري والحكّة.
- يُفيد خلايا الدماغ.
- يعالج مرض النقرس (داء الملوك).

إكليل الجبل

من أسمائه كذلك: حصى البان، ندى البحر، روز ماري.

شجيرة صغيرة معمَّرة، دائمة الخضرة، يتراوح ارتفاعها من ٥٠ سم حتى ١٥٠سم، كثيفة الأغصان، تفوح منها رائحة زكية مميزة، أوراقها مبرومة في أطرافها وضيّقة، سطح الأوراق الأعلى أخضر غامق برّاق منقّط بنقط صغيرة ذهبية أو بيضاء فضّية، سطحها الأسفل مكسو بشعيرات بيضاء دقيقة، مذاقها مر، تزهر العشبة بين شهري آذار وأيار، ومرة ثانية بين أيلول وتشرين الأول، أزهارها صغيرة نيلية اللون أو زرقاء.

* تنبت في الأراضي الصخرية والرملية والغابات، كما تزرع في الحدائق للزينة ولاستخدامها في الطعام وكذلك في الطب.

* الأجزاء المستعملة من النبات في الطب العشبي هي الأوراق خلال أشهر الإزهار وكذلك الأغصان.

* المواد الفعالة فيها هي، أحماض عضوية وزيوت طيّارة، مواد مرّة، تربينات، ومواد أخرى.

* من خصائصها الطبية:

- مسكّنة للتشنجات ومهدّئة للأعصاب.
- مدرّة لمادة الصفراء.
- مدرّة للبول وللحيض.
- منشّطة للأعصاب.
- مساعدة على الهضم.
- مضادة للروماتيزم.
- لمعالجة فقر الدم.
- مطهّرة.
- لمعالجة اضطراب المعدة.
- للسعال.

- لآلام الرأس.

- لحالات الوهن العام.

- لأمراض الكبد، يعتبر إكليل الجبل أفضل أنواع الأدوية لكافة أمراض الكبد (وذلك مقدار ملعقة في ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، يحلّى بالعسل).

- لتخفيف الحرارة (ثلاثة فناجين من مغلي الأوراق).

- للدوار.

- لطنين الأذن.

- مقوية للقلب.

- لالتهابات الحنجرة واللوزتين (غلي مقدار قبضة من الأوراق الطازجة أو المجففة في ليتر ماء لمدة عشرين دقيقة، تصفّى وتحلّى وتؤخذ بمقدار كأس قبل الطعام) تؤخذ غرغرة.

* يجب عدم استعمالها بكثرة، تستعمل مع البصل لتتبيل اللحوم المدهنة والأسماك. إذا استعمل بكثرة يؤدي إلى التسمُّم وأحياناً مميت.

إبرة الراعي

يعرف كذلك باسم غرنوق عطر، خبيزة، جيرانيوم.

نبات برّي، يغطي ساقه وبر، كثير الأغصان، أوراقه خماسية أو سباعية الأقسام، أزهاره فردية أو ثنائية أو ثلاثية التجميع، محمولة على ساقٍ طويل، لونها بنفسجي مشرب بالحمرة، تفوح من النبتة رائحة كريهة عند دعكه بين الأصابع، وعند النضوج يظهر من النبتة لسان شبيه بالإبرة. تزهر من نيسان حتى آب.

* تنمو في الغابات والحقول وحافّات الطرق.

* الأجزاء المستعملة في طب الأعشاب، هي الأوراق خلال فترة تفتح الأزهار، ويجب قطفها بعناية، كي لا تلامس أيدينا العصارة لأنّها حارقة.

* المواد الفعّالة، فيها زيوت طيّارة، صبغيات، مواد مرّة، أحماض، تانين، وغيرها. . .

* خصائصها الطبية:

- مدرّة للبول.

- قابضة ومضادة للإسهال.

- مضادة للنزيف.

- تفيد في تفتيت الحصى في الكلى (ينقع مقدار ملعقتين صغيرتين من الأوراق المجفّفة في نصف ليتر ماء بارد لمدّة ثماني ساعات، ثم تصفّى ويؤخذ المنقوع على فترات.

- تخفّف من العلل العصبية عن طريق استعمال لصقات.

- تعالج الأكزيما المدمية (نغلي مقدار ملعقتين صغيرتين من الأوراق في نصف ليتر ماء لمدة عشر دقائق، ثم يُستخدم المغلي لبخات على الأماكن المصابة بالأكزيما المدمية).

- تفيد في حال إلتهاب الحنجرة (غرغرة بمغلي الأوراق).

- يساعد زيت إبرة الراعي على تصفية الذهن وتهدئة المزاج من خلال رائحته الجميلة، كما له دور في توازن الجسم والعقل وتأثير إيجابي على الغدد الصمّاء.

- لتسكين الأوجاع.

- خافض للحرارة.

- منقي للدم.

- مطهّر للجروح.

أَرُز = رز، شبل، جلتيك:

يُعتبر الأرز الغذاء الأساسي لحوالي نصف سكان العالم، كما يُعتبر طبق

الأرز، الطبق الضروري على المائدة إلى جانب أطباق أخرى غير مقبولة إلاّ بوجوده.

الأرز ألوان وأنواع وأحجام، منه البني والأبيض، بعضه قصير الحبّة وسميك، والبعض الآخر طويل الحبّة ونحيفها.

يقال بأن زراعته الأولى كانت في بلاد الصين، أي قبل خمسة آلاف سنة، كما عرفه قدماء المصريين واليونانيين.

أفضل أنواع الأرز ما يؤكل دون نزع قشرته البنية اللون، ففي القشرة الكثير من المعادن والمواد المفيدة مثل الحديد والنياسين والثيامين والبروتين، وكلس، وفوسفور وبوتاسيوم، وفيتامين B.

يفيد لمن يتناوله بإنقاص كميّة الكولسترول والدهون من الجسم.

ـ مقوٍّ، مغذٍ.

ـ خافض للحرارة.

ـ ضد الإسهال.

ـ للروماتيزم المفصلي.

إجاص:

من أسمائه إنجاص، كمثري، عرموط.

شجرة هرمية الشكل، أوراقها متعاقبة، مسنّنة الحافّة، معنّقة. الأزهار كبيرة البتلات لونها أبيض مائل إلى الوردي. ثمارها مستطيلة الشكل أو شبه كرويّة.

* تُزرع في الحدائق والبساتين.

* المواد الفعّالة فيها، غنية بالبروتين والمواد الدهنية، وسكر الفاكهة، ألياف، رماد، هيدرات الفحم، أحماض، زلاليات، سيلليلوز، فيتامين C PP B2 B A، دهون، ومن الأملاح فيها ـ فوسفور، صوديوم، كلس، مغنيزيوم، كبريت، حديد، بوتاسيوم، منغنيز، زنك، نحاس، يود، زرنيخ.

* خصائصها الطبية:

- تثير عمل الغدد اللعابية ممّا يعين على الهضم.

- تفيد الأمعاء الكسولة بفضل الكبريت الموجود فيها، ويقوي المعدة.

- تمنع التعفّن في الأمعاء، ينظّف المعدة والأمعاء.

- تنشط الغدد المخاطية.

- تقضي على العطش الشديد.

- الإسهال.

- قابضة.

- مليّنة ومدرّة للبول.

- منقيّة للدم.

- مهدّئة، ومرطّبة.

- تفيد في تفتيت الحصى في الكلى.

- يعالج الروماتيزم.

- النقرس والتهاب المفاصل.

- الإرهاق والضعف العام، مرمّم للخلايا.

- تفيد المرأة الحامل.

- تعالج حالات فقر الدم، ومغذي.

- التهابات العضلات.

- الضغط الدموي.

* تناول الثمار الفجّة يُحدث تلبك للمعدة.

* ذكره ابن سينا ومما قال فيه: مقوي للقلب وللمعدة، معدّل للدم، مليّن للطبع، لكن إكثاره يحدث نفخة، نواته قاتلة للدود ومخرج له.

* مغلي الأوراق يؤدي إلى الشلل والتشنج.

الأفوكادو:

من أسمائه: كمثري التمساح، إجاص المحامي، زبدية.

شجرة شامخة، منبتها الأصلي بلاد المكسيك، يصل ارتفاعها حتى عشرة أمتار، لحاؤها غضّ، أزهارها عنقودية التجميع.

ثمارها مختلفة الأشكال والأحجام والألوان، يصل وزن الثمرة الواحدة حتى ٥٠٠ غرام، لبها سريع التأكسد.

* تزرع في البساتين لثمرها.

* المواد الفعّالة فيها هي البروتيين، والمواد الدهنية، ومواد هدروكربونية ورماد، وفيتامينات، معادن.

* من خصائصها الطبية:

تعتبر الأفوكادو فاكهة مغذية، بسبب غناها بالفيتامينات والمعادن والزيوت.

- يستفاد من زيتها لصنع كريم مرطب للوجه وللجلد.

- مضادة للعصيات القولونية.

- توصف للنمو وللنقاهة.

- تفيد في معالجة الآفات المعدية والمعوية.

- تفيد للكبد والمرارة.

- تستعمل أوراقها مقوية للمعدة.

- طاردة للغازات.

- دافعة للحميّات.

- تستعمل لتفتيت الحصى في الكلية.

- تذوّب الأملاح في الجسم وتدرّ البول.

- مفيدة للقلب.

- مفيدة للدم.

- للأعصاب.

أفسنتين، ابسنت، شجرة مريم، شيح رومي، وفي مصر تعرف باسم دمسيسة:

عشبة معمّرة، يصل ارتفاعها حتى ١ متر، عمودية الساق مكسواً بشعيرات حريرية، الأوراق مجنّحة يكسو سطحها شعيرات دقيقة فضيّة اللون، تزهر في شهري تموز وآب، للأزهار شكل كروي بلون أصفر وتظهر على شكل مجموعات كالسنابل، برائحة عطرية وطعم مر، تزرع لمادتها العطرية.

* تنبت في البراري، والأراضي الجافة والمنحدرات المشمسة (الأماكن المعتدلة المناخ).

* الأجزاء الطبية تتمثّل في الفروع المزهرة والأوراق.

* من خصائصها الطبية:

تعتبر عشبة الأفسنتين دواءً شديد الفعالية، توصف عادة للبالغين، سمّاها الأقدمون بصديقة المعدة.

- مثيرة للغدد الهضمية، وتفيد في حال الاضطرابات الهضمية.

- مدرّة لمادة الصفراء.

- تمنع عسر الهضم.

- مدرّة للبول.

- طاردة للدود من الأمعاء (مقدار واحد من الورق + ٣٠ مقدار من البيرة).

- تفيد آلام المعدة الشديدة (القرحة - يُحضر مستحلب الأوراق ويُشرب.
- تفيد في حالة الإسهال المصحوب بالمغص (كمّادات فوق أعلى المعدة).
- تفيد لعلاج آلام المرارة بشكل كمّادات.
- لمعالجة الإمساك العصبي عند النساء.
- تفيد اضطرابات الكبد البسيطة والمسبِّبة طفحاً وحكة جلدية.
- قوباء الرأس (على شكل كمّادات أو لبخات من الورق الغض المدقوق).
- التهاب قاعدة الأظافر.
- لتنقية الجسم من السموم (شرب المستحلب).
- طرد الغازات من الأمعاء.
- تقوي الذاكرة.
- تثير الشهية للأكل.

* **محاذير استعماله:** تؤدّي زيادة مقادير الإستعمال إلى اضطرابات عصبية، قيء، إسهال.

* وتحت اسم شيح يوجد ثمانية أنواع من هذا النبات وهي:

- شيح بحري أو أرطماسيا بحرية.
- شيح بلدي أو أرطماسيا أبيض.
- شيح جبلي أو أرطماسيا جبلية وهي عشبة خطرة وسامة.
- شيح حقلي أو أرطماسيا عطرية أو عبيثران.
- شيح عذارى أو عشبة نار أو أرتميس.
- شيح العطارين أو سانتولينا.
- شيح فضي أو شيبه.

ـ شيح اليهود أو شيح جودي أو عبيثران.

الآس، حب الآس، حمبلاس، حبلاس، مرسين:

شجيرة كثيفة الأغصان، دائمة الخضرة، منتصبة الساق يصل ارتفاعها حتى ٨٠سم.

أوراقها رمحية الشكل، زهرها أبيض، يظهر في تشرين الأول حتى آذار.

* تنمو في الغابات وعلى حافات الطرق الريفية، كما تزرع في الحدائق.

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي: الجذامير لاحتوائها على زيوت طيّارة وأملاح، والأوراق المحتوية على مواد قاتلة للجراثيم وزيوت مركّبة.

* المواد الفعّالة فيها:

فيها كالسيوم وبوتاسيوم وزيوت طيارة ومواد قاتلة للجراثيم، مواد راتنجية.

* خصائصها الطبية:

ـ مدرّة للبول.

ـ منشّطة لعمل الكليتين (تنقع ٢٠ غرام من جذمور مقطع في ليتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة، وبعد التصفية والتحلية يؤخذ منه مقدار ٣ أقداح في اليوم).

ـ مضادّة للنقرس.

ـ آلام المفاصل.

ـ رمل الكلى والمثانة، (تنقع ٦٠ غرام من الجذمور المقطّع في ليتر نبيذ أبيض لمدّة ثمانية أيّام ويحرّك باستمرار، وأخيراً يصفّى ويؤخذ منه ثلاثة أقداح في اليوم).

ـ يُفيد المفاصل الرخوة (يستعمل على شكل ضمادات).

ـ ينفع للسعال.

ـ مقوٍّ للمعدة والأمعاء والمثانة.

ـ مطهّر للمجاري التنفسية والقصبة الرئوية.

الأخيلية، ذات الألف ورقة، عشبة الجروح، عشبة النجارين، حزنبل:

نبات حولي من الفصيلة المركبة، يتراوح ارتفاع النبتة من ٢٠سم حتى ٨٠سم، ساقها منتصب رفيع، كثير الأغصان في الأعلى الأوراق متقابلة، مستطيلة ومخطّطة، لها رائحة عطرية، تتجمع الأزهار بشكل عنقودي مركّب لونها أبيض أو زهري. بذورها وحيدة المسكن. تتغطّى النبتة بأوبار قطنية، طعم النبات مرّ، تزهر من نيسان حتى آب.

* غنية بالعديد من العناصر الفعّالة والأحماض والزيوت العطرية.

* تنبت في جميع الأمكنة.

* الأجزاء المستخدمة طبياً: الأوراق والأزهار.

* خصائصها الطبية:

ـ مضادّة للمغص (ينقع ٥٠ غرام من الأوراق والأزهار في ليتر ماء مغلي لمدة عشرين دقيقة، ثم يُصفّى ويؤخذ).

ـ مقوية للأنسجة.

ـ مدرّة للبول.

ـ منشّطة للدورة الدموية.

ـ مضادّة للإلتهابات.

* تجفّف الأوراق في أماكن مظلّلة، وتحفظ في أوعية محكمة الإغلاق.

* قد تُحدِث لدى استعمالها تعب عام، وتهيج الأعصاب، تشنجات هضمية، بواسير.

* ومن الاسم نبتة أخرى تعرف باسم أَخيَليَّة عطرة أو أشيلا عطرية، غنية بزيت طيّار يستفاد منها لأمراض الجهاز الهضمي، طاردة للرياح، مسكّنة، مقوية، ليس لها أيّة أعراض جانبية.

تفرق عن الأولى بالشكل ولون زهرها الأبيض.

أبهل:

شجرة كبيرة، أوراقها كبيرة شبيهة بأوراق الطرفاء، ثمرته حمراء ذميمة تشبه ثمار النبق، له نوى ولونه أحمر، يحلو مذاقه عندما ينضج.

ذكره ابن البيطار، وقال فيه أنّه صنف من العرعر، كثير الحب، وذكره ابن سينا قائلاً بأنه يؤتى به من بلاد الروم، يُشبه الزعرور، وهو صنفان: الأول أوراقه كأوراق السرو، كثير الشوك، والصنف الآخر تشبه أوراقه أوراق شجرة الطرفاء، وطعمه كطعم السرو، إذا شُرب منه أبال الدم، وأسقط الجنين.

أقحوان:

وتعرف كذلك باسم أذريون، قهيوان، زهرة الغريب، أراوله في مصر، من فصيلة النباتات المركّبة. ساقها مضلّعة عارية مكسوة بشعيرات رفيعة، قليلة الفروع، أوراقها مستطيلة ومتعاقبة، مسنّنة ومجنحة، تفوح منها رائحة شبيهة برائحة الكافور عند هرسها، تُزهر بين شهري أيار وأيلول بعناقيد رأسية وأزهاراً مستديرة، في وسط الزهرة رأس أصفر نصف كروي، تتفتّح الأزهار عند طلوع الشمس وتقفل عند غروبها.

* تنبت في الحقول والبساتين وأطراف الطرق، وفي الحدائق للزينة.

* يستعمل منها طبياً الجزء الأعلى المزهر خلال شهري تموز وأيلول، والأوراق، ورؤوس الأزهار ذات اللون الأصفر خلال شهر تموز.

* المواد الفعّالة فيها، زيت طيّار، مواد مرّة، مادّة لعابية.

* خصائصها الطبية:

- مسكّنة لآلام المثانة والبروستات عند الرجال.
- مسكّنة لآلام المبيض والرحم عند النساء، ولمن يتعثّر طمثها.
- مفيد في حالة الروماتيزم، والنقرس.
- الجرب، وتشققات اليدين.

- طاردة للديدان والطفيليات المعوية.
- مقوية للدم، تزيد من نسبة الهيموغلوبين، منشّطة للقلب.
- تعالج حالة ارتفاع ضغط الدم.
- تزيل النمش.
- تخفف آلام المعدة وتقرّحاتها.
- منوّم، مهدىء.
- تعالج الرضوض (باستعمال لبخات مغلي الأزهار).
- تقي من السرطان.
- معالجة الجروح النتنة (بوضع الأوراق فوق الجرح).
- قروح دوالي الساقين خصوصاً لدى كبار السن.
- احتقان أصابع القدمين نتيجة البرد.
- تشققات حلمة الثدي.

* ذكره ابن سينا وقال بأنه ينفع من الربو ويفتت الحصى إذا شرب ماؤه مع زهره.

* يجب استعماله بحذر.

* يستعمل، مغلي، منقوع، زيت، مرهم.

* يوجد في الطبيعة نبتة باسم آذريون مائي أو باسم مرجل جهنم أو ضرغوس، تحوي مواد سامّة، لذا يجب التفريق بينها.

إهليلج، أرجونة، عرجونة:

شجرة دائمة الخضرة، تُزرع للزينة، وقيل أنه على أربعة أصناف، أجوده الأصفر الفج الممتلىء والضارب إلى الخضرة.

موطن هذه الشجرة في الصين، الهند، مصر، السودان.

* من خصائصها الطبية:

- مقوية للجسم، وملطِّفة.

- خافضة لدرجة الحرارة.

- مرمِّمة للجروح ومطهِّرة.

- قابضة.

- مفيدة لأمراض القلب.

- موقفة للنزف.

- تفيد لمن أصيب بحب الشباب.

ذكرها ابن سينا في القانون، وكذلك ابن البيطار في الجامع، والرازي في الحاوي، وقالوا فيها:

- تنفع من الصداع.

- تقوي المعدة.

- تنفع من آلام البواسير.

- تنفع في حال الإصابة بمرض الجذام.

- تنفع في خفقان القلب.

أرطماسيا، بعيثران، عبيثران، حبق الراعي:

نبتة معمِّرة، تنبت برياً، كما تزرع في الحدائق لرائحة ورقها العطرية، يصل طولها حتى ١م. ساقها مائل إلى الإحمرار، أوراقها العليا بشكل ثلاثة أصابع، سطحها الأعلى قاتم والأسفل أبيض مكسو بوبر كاللبَّاد. أزهارها عنقودية صفراء، تزهر بين شهري حزيران وأيلول، جذورها متشعِّبة سمراء أو حمراء، رائحتها قوية غير مستحبَّة.

* تنبت على ضفاف الأنهار، بين أعشاب السياجات المهملة.

* يستعمل منها طبياً الأوراق قبل تفتح الأزهار، والعناقيد الغضّة المزهرة، الجذور السمراء غير الخشبية، على أن تؤخذ في أوائل الربيع قبل ظهور الأوراق الجديدة أو في الخريف.

* من خصائصها الطبية:

- تفيد في حال البول السكري.
- سوء الهضم الحاد أو المزمن.
- اضطراب الطمث.

حالات الصرع، (مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور في فنجان من المشروبات الساخنة، يرقد بعد ذلك المصاب في الفراش ويغطى جيداً كي يعرق ويكرّر ذلك كل ثلاثة أيام).

أسنان الأسد:

يعرف كذلك باسم طرخشقون، هندباء برية.

نبات عشبي معمّر من الفصيلة المركبة، جذوره وتدية متشعّبة، تنبت الأوراق من القاعدة على شكل وردة، بعضها منبسط على الأرض وبعضها منتصباً قليلاً، شكل الأوراق مستطيلة رمحية ومسنّنة بعمق، الأزهار متجمّعة مذنّبة بطول يزيد على ١٠سم صفراء اللون، يسيل من النبات سائل أبيض لبني، تزهر النبتة في شهر آذار حتى أيلول.

* تنمو في الحقول والمراعي غير المزروعة من الساحل حتى الجبل.

* الأجزاء المستخدمة طبياً: الأوراق، الأزهار، الجذور.

* المواد الفعّالة فيها: فيتامين C B A ومن المعادن حديد، كلسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، صوديوم، كبريت، منغنيز.

* من خصائصها الطبية:

- منشّطة، مقوية.

ـ فاتحة للشهية قبل الطعام.

ـ مليّنة للمعدة، تؤكل الأوراق طازجة لفائدتها الغذائية ولغناها بفيتامين C.

ـ تعالج الإمساك (مقدار ٥٠ غرام من الجذور المجفّفة والمسحوقة تُغلى في ليتر ماء لمدة نصف ساعة، وبعد التصفية والتحلية يؤخذ ثلاثة أقداح يومياً).

ـ تنشّط المرارة.

ـ تنقي الدم، (٧٠ غرام من الجذور المجفّفة والمسحوقة تغلى في ليتر ماء لمدة نصف ساعة وبعد التصفية والتحلية يؤخذ ثلاثة أقداح يومياً).

ـ مدرّة للبول بشكل جيّد.

ـ تعالج السمنة، شرب عصير الأوراق بمعدل ٥٠ غرام مع كوب حليب يومياً.

ـ تفيد احتقان الكبد.

ـ توصف لالتهاب المرارة المزمن.

ـ لليرقان (عصير الجذور خاصّة في فصل الخريف).

ـ لكسل المعدة (تؤخذ بعد الطعام مغلي الأوراق مع الحليب ومحلّى بسكر نبات مرتين يومياً).

ـ لحصى المثانة والمرارة.

ـ للسعال.

ـ للكلف والنمش (يُغلى قليلاً من الأزهار في ماء ويُمسح بها الوجه).

ـ للروماتيزم.

ـ لمرض النقرس.

ـ لآلام الطحال.

ألْوَه، سَوْلع، مقر:

نبات معمّر، يصل علوه حتى ٤ أمتار، أوراقه لحمية مستطيلة النصل، ليفيّة التركيب، أزهاره عنقودية، ترتفع على شمراخ متشعّب.

أصل النبتة من أميركا الوسطى وساحل إفريقيا الغربي وزنجبار.

* يزرع في الحدائق للزينة.

* ما يستعمل من النبتة طبياً: الأوراق.

* المواد الفعّالة: أحماض، مواد أخرى.

* من خصائصها الطبية:

- مليّنة للأمعاء، مسهّلة وغير مؤذية.

- منبّهة للمعدة، تزيد من قدرتها على الهضم.

- تساعد الكبد على إفراز مادة الصفراء في الأمعاء.

- تفيد الأمعاء الغليظة، حيث تنبّه عضلاتها وتساعدها في دفع الفضلات السامّة إلى الخارج.

- في حالة الإمساك، مفيدة جداً لمن يتنابهم الإمساك، بسبب تقصير عمل عضلات الأمعاء أو الذين لا يمارسون الرياضة.

أنف الثور، أنف العجل، تم السمكة، تيسم:

نبات للزينة معمّر، له عدّة أسماء، له ساق فرعاء يصل ارتفاعها حتى ٨٠سم، أوراقها متقابلة، أزهارها كبيرة، عنقودية التجميع، لها عدّة ألوان - أبيض، أخضر، أصفر، وردي، قرمزي -.

* الأجزاء المستعملة طبياً: الأوراق والأزهار.

* المواد الفعّالة فيها: سكر الفاكهة، مواد مرّة، لعاب، حامض عفصي.

* من خصائصها الطبية:

- مضادّة للالتهابات والاحتقانات.

- قروح الفم (غرغرة).

- للطفح الجلدي المعروف بالطفح الوردي (لصقات).

إكي دنيا:

شجرة يصل ارتفاعها حتى ٩ أمتار، منتصبة الساق، أوراقها معنّقة كبيرة ومستطيلة رمحية الشكل، أزهارها عنقودية تزرع في الحدائق والبساتين لأثمارها.

* المواد الفعّالة فيها: سكر، ألياف، أملاح معدنية خاصّة الحديد، أحماض، غنية بفيتامين C.

* من خصائصها الطبية:

- تدر البول.

- تفيد في حال الإسهال (مقدار قبضة كف من البذور تُمْرَث في ليتر نبيذ أحمر لمدة ٢٤ ساعة) ثم تُشرب.

- للديزنطاريا (يُغلى على نار خفيفة ولمدة ٤٥ دقيقة كيلو اكي دنيا + ٥٠٠غرام سكر في ليتر ماء، ثم يقسم إلى أربعة أقسام، يوضع كل قسم في إناء محكم الإقفال، ويؤخذ جزء صباحاً على الريق دون أن يعقبه أي طعام ويدوم ذلك على مدى أربعة أيام).

- الحصى والرمل في الكلى، (تدق بذور الإكي دنيا وتوضع في ليتر نبيذ أحمر مع كمية من جذور البقدونس لمدة ٢٤ ساعة، وبعدها يؤخذ كوب واحد على الريق صباحاً).

- مقوي للأمعاء، وقابض لها.

- منظم للحيض.

- يفيد الالتهابات المعوية.

أناناس:

نبات مثمر، تتميز أوراقه بأنها محورية الارتكاز، ليفية لحمية طويلة، ثمرته كبيرة، شكلها شكل كوز الصنوبر.

تزرع في البساتين لثمرها:

* المواد الفعّالة فيها: أملاح معدنية مثل: كالسيوم، فوسفور، حديد، كبريت، يود، منغنيز، بوتاسيوم، سكاروز، سلليلوز، فيتامين C B A.

* من خصائصها الطبية:

- مغذّية.

- سريعة الهضم، مفيدة لجهاز الهضم وللأمعاء.

- تدر البول.

- مضاد للسموم.

- تفيد في الطاقة الجنسية للرجل والمرأة.

- تعالج فقر الدم.

- تعالج تصلّب الشرايين وأمراض الشيخوخة.

- تفيد في آلام المفاصل، خاصّة مرض النقرس.

- تفيد في معالجة الحصى.

- السمنة.

- مقوٍّ لجلد الوجه.

- طارد للديدان من الأمعاء.

* لا يناسب المصابين بداء السكري.

أرقطيون، ملفوف الحمار، أذن العملاق، بردان:

* نبات من الفصيلة المركبة، وهي على نوعين، كبيرة وصغيرة، يصل طولها حتى ١٠٠سم، يميل ساقها إلى الحمرة، كثيرة الفروع، كثيرة الأوراق في الأسفل وهي على شكل قلب حافتها مسنّنة مغطّاة بوبر أبيض على الوجه السفلي، تَصْغُر كلما اقتربنا إلى الأعلى، لونها أخضر غامق في الأعلى وفضي في الأسفل، معقوفة الرأس، تتميَّز بطول جذرها الذي يصل حتى ٥٠سم، تزهر في

شهري تموز وأيلول، لون أزهارها زرقاء تميل إلى الحمرة، أو بنفسجية اللون تتجمع بشكل كروي أو عنقودي وفي خارجها إبر معقوفة تلتصق بسهولة بصوف الحيوانات.

* تنمو على حفافي الطرق، الأراضي المقفرة والمهجورة وتوجد خاصّة في كل من: إهدن، حصرون، صغبين، عبيه، وفي سوريا...

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي: جذور النبتة في السنة الثانية وما بعد، خاصّة في شهري نيسان وتشرين الأوّل، وإذا ما لجأنا إلى تجفيف الجذور تفقد نسبة كبيرة من فعاليتها.

* المواد الفعّالة فيها: زيوت طيّارة، مواد دابغة، تسبب العرق للجسم، مدرّة للبول، منقّية للدم، فيها أملاح معدنية.

* من خصائصها:

- منقية للدم، مطهّرة.

- مدرّة للبول.

- مليّنة للمعدة.

- قاتلة للجراثيم.

- تساعد في التئام الجروح (نمزج عصير الجذور مع شحم حيواني فوق نار بطيئة لمدّة قليلة).

- مزيلة لآلام الروماتيزم.

- مسهلة.

- تقوي شعر الرأس (كمية من الجذور مقطّعة، تُنقع بمحلول الصابون لمدة ٢٤ ساعة ويغسل بها الرأس).

- مفيدة لآفات الجلد.

- للدمامل.

ـ ضد الحساسية.

* تفيد للمصابين بداء السكري.

بلاّن:

من أسمائه كذلك، كزبرة الثعلب، عشبة مكانس.

نبات عشبي معمّر، جذوره جذمورية، يصل ارتفاع النبتة حتى ٨٠ سم، الساق منتصب مضلّع مائل إلى الإحمرار، بعض الأغصان منحنية والبعض الآخر منبسط، الأوراق خضراء غامقة متقابلة، عددها بين ١٢ و٢٠ ورقة، مستديرة ومسنّنة، على الأغصان أزهار صغيرة خضراء محمرّة، وأحياناً حمراء مسودّة، تفوح منها رائحة زكية تتجمّع بشكل سنابل مستطيلة في قمّة الغصن.

* ينمو البلاّن في الحقول والمراعي والأراضي الرطبة وبالقرب من الأماكن المهجورة من السهل حتى الجبل، يزهر من آذار حتى تموز.

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي، هي النبات بكامله.

* المواد الفعّالة في البلاّن، هي زيوت أساسية، دهون، مواد آزوتية، وفيتامين C.

* من خصائص البلاّن الطبية:

ـ قابضة.

ـ مدرّة للبول.

ـ مساعدة على الهضم.

ـ مضادّة للإسهال والزحار.

ـ مضادّة للنزيف.

ـ تعالج التهاب الحنجرة والقصبات (نغلي ٤٠ غراماً من الجذور في ليتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة، وبعد التصفية والتحلية نتناول منه ثلاثة أقداح في اليوم).

ـ مفيدة لمعالجة داء السكري.

* تستعمل الجذور مغلي ومنقوع، تُقشر وتنشر لتجف وتحفظ في عبوات مقفلة جيداً.

بلوط:

أو سنديان، شجرة حرجية كبيرة ومعمرة، صلبة العود، قشرها (اللحاء) صلب ومتشقِّق، أوراقها صلبة ومسنّنة الأطراف، ثمرها بلحي الشكل وصلب، يتساقط عن الشجرة بعد نضجه وذلك في شهر تشرين الأول.

* الأجزاء المستعملة طبياً، اللحاء أي القشرة للأشجار الفتية، الأثمار المجفّفة جيداً في الشمس بعد نضجها.

* المواد الفعّالة فيها، مواد قابضة.

* فوائدها الطبية:

- موقفة للنزيف وخاصّة خلال الحيض.

- مسكنة للألم.

- لمعالجة سقوط الشرج والرحم (حمامات مقعدية ساخنة لمدة عشر دقائق من مغلي القشور).

- للإفرازات المهبلية (عن طريق دوش من مغلي قشرة البلوط أي الثمار).

- لمعالجة الأكزيما.

- لمعالجة ضعف الأعصاب لدى كبار السن (حمامات بمنقوع القشور).

- الفتوق، فتق السرّة، الفتق الأربي.

- لمعالجة التبويل الليلي لدى الأطفال والتبويل بدون إرادة (شرب مغلي أوراق البلوط، نصف فنجان مساءً قبل النوم لمدة ١٠ أيام).

- للنزيف المعدي والمعوي والبواسير.

- لقروح الفم (غرغرة).

ـ لحموضة المعدة، أكل ثمار البلوط.

ـ الزحار أي الديزنطاريا (سحق ثمار البلوط المجفّف ومزجه مع الكاكاو وشربه كالقهوة.

ـ للضعف العام، تجفيف الثمار وتحميصها في محمصة ثم طحنها وتناولها كالقهوة ممزوجة مع الكاكاو.

ـ البلوط ينفع ضد السموم.

* هناك اعتقاد لدى البعض أنّ شرب ماء البلوط يشفي من سرطان المعدة.

باذنجان:

نبتة معروفة من أسمائها، مغذ، أنب، حيصل، ثمرتها سوداء أو حمراء أو بيضاء.

* الجزء الطبي فيها هي الثمرة.

* العناصر الفعّالة فيها هي: بروتين، مائيات الكربون، فوسفور، مغنيزيوم، كلسيوم، بوتاسيوم، كبريت، صوديوم، كلور، حديد، زنك، منغنيز، نحاس، يود، ومن الفيتامينات فيها PP C B2 B1 A، ألياف.

* فوائدها الطبية:

يُمنع أكل الباذنجان نيّاً، لأنّه يُسبّب الموت فجأةً، يؤكل صيفاً، ويضر أكله في الربيع أو الخريف.

ـ خافضة للضغط.

ـ مضادّة للبواسير.

ـ مدرّة للبول.

ـ مليّنة للمعدة.

ـ مقوّي للكبد.

ـ مفيدة للبنكرياس.

ـ مفيدة لفقر الدم.

ـ مهدِّئة.

* تحوي الثمرة على مادة سولانين المرّة، ثقيل على المعدة خاصّة المقلي منه، يُنصح بعدم استعماله للمصاب بالسمنة أو التهاب الكلى والمغص المعدي وعسر الهضم والروماتيزم وللنساء الحوامل.

بطاطا (بطاطس):

نبتة عشبية حولية، تعرف بغذاء الفقراء.

* المواد الفعّالة فيها، الفيتامين B6 B1 C A. فيها نشويات وأحماض عضوية، ومن المعادن فيها حديد، بوتاسيوم، بروتين، فوسفور، منغنيز، نحاس، كبريت.

* الجزء المستعمل طبياً هي الأوراق والأثمار.

* خصائصها وفوائدها:

إذا سُلقت البطاطا تخسر البوتاسيوم وفيتامين C، وتقشيرها يفقدها فيتامين C، حيث أن الفيتامين، يوجد تحت القشرة الخارجية مباشرة، ولذلك عندما نلجأ إلى تقشيرها قبل السلق فإننا بذلك ننزع عنها أكثر فوائدها الغذائية، ومشوية أكثر فائدة، البطاطا تغذي ولا تُسمن، يجب أن تحفظ من الشمس لئلا يتغيَّر لونها ويصبح أزرق، وبهذا تصبح مصدراً ساماً ومضرّة بالصحة والجهاز الهضمي.

البطاطا ألوان وأنواع وأحجام.

ـ مغذية ومقوية ومضادّة للالتهابات.

ـ مضادة للتشنج (مغلي أوراق البطاطا وأزهارها بنسبة ٣٠ غرام لليتر ماء).

ـ تسكن آلام الأعصاب والمفاصل والروماتيزم (عصير البطاطا شرباً).

- لمعالجة الإسهال (عصير البطاطا النيّئة ممزوجاً بعصير الجزر والعسل خاصّة للإسهال لدى الرضّع) أو نستعمل البطاطا المسلوقة مع اللبن وماء الأرز المسلوق.

- لعلاج حرقة المعدة (عصير البطاطا الطازجة شرط أن يؤخذ مع كوب ماء صباحاً على الريق بمقدار رأس بطاطا يومياً) وكذلك تفيد جداً للقرحة ولعمل الأمعاء.

- لعلاج تشققات الجلد المتقرّحة والجروح والالتهابات العضلية.

- للحروق (مبروش البطاطا النيئة ممزوجة بزيت الزيتون).

- لحموضة المعدة، لعسر الهضم، للحصى المرارية، للبواسير، للسكري، كل هذه الحالات تستعمل البطاطا النيئة عصيراً أو أكلاً وعلى الريق صباحاً.

- لبياض الجلد وإشراقه نستعمل (مبشور البطاطا ممزوجاً بالحليب وماء الورد).

- سريعة الهضم، مفيدة لمن يتبع نظام ريجيم للسكري، والمفيد أكلها بعد شيّها بقشرها.

- لعلاج احمرار العينين، نقطع حبة البطاطا دوائر ونضعها فوق العينين مع تغييرها عدّة مرات في اليوم حتى يتم الشفاء والتحسُّن.

* يُحذَّر من استعمال حبة البطاطا التي يظهر فيها أجنّة أو التي يُصبح لونها أخضر يجب رميها وعدم أكلها لأنّ معنى ذلك أنّها أصبحت سامّة.

* البطاطا الحلوة أو القلقاس الهندي، هي مغذية ومضاد حيوي، مصدر للفيتامينات D C B.

البان:

شجرة منها أحجام، القصير منها بحجم شجرة الرمّان، أوراقها تشبه أوراق الصفصاف، شديد الخضرة، زهره ناعم الملمس، زغبه كالأذناب يخلق قروناً في داخلها حب أبيض اللون كحبّة الفستق، عطري الرائحة بمرارة.

* موطن هذه الشجرة: بلاد الحبشة ومصر والمغرب.

* فوائدها الطبية:

- ينفع للجرب وللحكّة.
- للكلف والنمش.
- ينقي الأحشاء أي المعدة والأمعاء (إذا مزج مع العسل والخل والماء).
- يقطع الرعاف.

بصل:

البصل معروف منذ القديم، أوراقه أنبوبية مفرغة، منتفخة في الوسط لونها أخضر غامق، تتفتح أزهارها بين شهري أيار وحزيران بيضاء اللون أو صفراء أو بنفسجية، تتجمّع بشكل كروي مظلي.

يوجد نوعان من البصل، أبيض وأحمر، يوصف للعديد من الحالات المرضية، وصفه الرازي قائلاً: البصل المخلّل يقوي المعدة ويزيد الشهيّة للطعام، وذكره ابن البيطار بأنه مليّن للمعدة ومدر للبول.

وقال فيه الإنطاكي بأنه يفتت الحصى ويدر البول والحيض ويذهب اليرقان.

* ينبت البصل عادة في الأماكن المعتدلة المناخ.

* المواد الفعّالة في البصل هي، أملاح معدنية مثل: صوديوم، بوتاسيوم، فوسفات، كلسيوم، حديد، كبريت، يود، سيليس، فوسفور، حامض، حامض الخل، زيت طيّار، عناصر مضادة للجراثيم، وفيه فيتامينات خاصة فيتامين C وفيه مادة كلوكونين الشبيهة بالأنسولين المسؤولة عن تحديد نسبة السكر في الدم.

* فوائده وخصائصه الطبية:

يُعرَّف البصل بأنّه من الخضار المطيلة للعمر، والطهي يفقده الكثير من ميزاته الطبية شأنه شأن الثوم، وهو شقيق الثوم في منافعه الطبية، وللبصل بكل أنواعه وألوانه فوائد عظيمة قبل نضجه وبعده.

يُحذَّر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادّة سامّة. أمّا في الطب الحديث فقد أثبتت الدراسات بأنّ البصل:

ـ قاتل للجراثيم، يمنع ظهور التعفُّن ويكافح الدود، مطهِّر، مضاد لنمو الفطريات.

ـ مدر للبول، ومذيب للرواسب البولية.

ـ منشِّط.

ـ مفيد لأمراض القلب.

ـ مخفض للضغط الدموي (بصلة مشوية يومياً).

ـ مقوي للهرمونات الجنسية الذكرية (إذا مزج مع الخل).

ـ يفيد في حالات العلل التناسلية، بروستات وعنَّة.

ـ يفيد لمرضى السكري (بصلة مشوية يومياً).

ـ يعالج التهاب الرئة، من سعال، ربو، رشح، النزلات الصدرية (وضع لبخات بصل مشوي ساخن فوق الصدر والظهر مع لفِّها بقماش وذلك قبل النوم ولعدَّة أيام).

(وصفة ثانية): يطبخ البصل في ماء مغلي مذاب فيه سكر نبات، وبعد ذلك يؤخذ منه مقدار ملعقة بعد كل وجبة طعام.

ـ لمعالجة الأكزيما، نصنع خليط من عصير البصل مع زعتر بري ويدهن بهذا الخليط المكان المصاب بعد مسحه بمحلول الخل المخفَّف، ويكرَّر ذلك يومياً.

ـ ضد مرض السكري، أكل بصله يومياً تخفِّض نسبة السكر في الدم.

ـ يحسِّن لون الجلد وينقيه بالتدليك.

ـ يخفِّف من مفعول الانفلونزا.

ـ للمغص الكلوي نمزج ملعقة عصير بصل مع ملعقة خل وتشرب، وينتهي المغص خلال دقائق.

ـ ينفع الكلف والنمش.

ـ طارد للديدان من الأمعاء (نضع بصلتين في ليتر نبيذ أبيض مع ٣ ملاعق عسل لمدة ثمانية أيام، ويؤخذ منه كأساً صباحاً وآخر بعد الظهر لمدة ١٠ أيام).

ـ منشط للكبد.

ـ مضاد للروماتيزم، لمرض الحفر أو الاسقربوط، لالتهاب المفاصل.

ـ منظم للغدد.

ـ لحصى المرارة.

ـ يعالج علل الشيخوخة.

ـ يعالج سقوط الشعر (تدلّك فروة الرأس بعصير البصل).

* للبصل رائحة وطعم مميّز، وللتخلص من رائحته يمضغ بعده الفجل أو الفرفحين أو حب كزبرة.

بندورة (طماطم):

نبتة زراعية حولية، عرفها الفرنسيون قديماً باسم (تفاح الحب)، وتعرف في بلدان عربية باسم طماطم.

* المواد الفعّالة في البندورة، تحتوي البندورة على ٩٠٪ من وزنها ماء، وفيها من المعادن: حديد، فوسفور، كلسيوم، مغنيزيوم، بوتاسيوم، كبريت، فوسفات، بروم، صوديوم. ومن الفيتامينات: C K H PP B6 B2 B1، وفيها مادة لايكوبين التي تلوّن البندورة باللون الأحمر وفيها كذلك أملاح قلوية التي تعدّل من حموضة الدم وتخفّف من الأسيد إيريك.

* فوائدها وخصائصها الطبية:

يفضل أكل البندورة كاملة أي بقشرها ولبّها وبذورها للحصول على الفائدة التامّة، خاصّة للجهاز الهضمي، ضد الإمساك، ضد السمنة.

يجب أن لا تقطف البندورة قبل احمرارها، ويفضل عدم أكلها فجّة لأنّها تولّد عسر هضم، ويفضل أن تقطع وتؤكل فوراً خوفاً من أن تفقد من فيتاميناتها، كما يفضل أن لا تُطبخ كثيراً على النار.

تصبح البندورة مفيدة جداً إذا أضيف إليها الكرفس والخس والجزر، وأفضل الأوقات لتناولها هو صباحاً على الريق، وهي مشهية، وهي سيدة المائدة لفائدتها وطعمها اللذيذ.

- مضادة لمرض الحفر (الأسقربوط).

- مضادة للتسمم.

- عصيرها مدر للبول (ويقوي الجسد خاصة إذا أضيف إليه عصير الكرفس).

- مذوبة للحامض البولي، مزيلة للبولينا.

- مفيد لتخثر الدم، تفيد مرضى القلب.

- تفيد لتصلب الشرايين وتبعد آفات الأوعية الدموية وتخفف الضغط المرتفع.

- تعالج التهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس.

- تسهل الهضم وتزيل الفضلات من الأمعاء.

- تعالج حب الشباب (توضع على الحبوب قطع صغيرة من البندورة والاستمرار على ذلك حتى تزال).

- لمعالجة الأكزيما، تقطع أوراق البندورة الغضّة، وتخلط بدهن، وتوضع على النار ثم تعصر وتصفّى ثم يعاد غليها ثانية وتوضع بعد ذلك في إناء محكم السد، وتدهن بها عند اللزوم الأمكنة المصابة.

- جيدة للمصاب بالسكري.

* يُحذّر استعمالها على أصحاب المعدة ذات الإفراز الحمضي.

بابونج:

أو زهر الذهب، ومنه بابونج أبيض وآخر عطري.

نبات عشبي سنوي، طبي، تتوزّع أغصانه من الأسفل، يصل ارتفاع النبتة حتى ٥٠ سم، يفوح منها رائحة عطرية زكية، أوراق النبتة ناعمة، الأزهار متجمعة، تحتوي كل زهرة على عدد من التويجات البيضاء، ويحمل العَذَق زهيرات صغيرة وعديدة، صفراء اللون، نصف كروية، تزهر من نيسان حتى آب.

* تزرع في الحدائق لأزهارها، كما تنبت في الحقول وعلى جوانب الطرق.

* المواد الفعالة فيها: زيوت طيّارة، مواد مرّة مضادّة للعفونة.

* فوائده وخصائصه الطبية:

يعتبر البابونج من أشهر النباتات في علاج الالتهابات، ويستعمل منقوعه على شكل كمادات للشفاء من الالتهابات الجلدية.

- مسكن للآلام التشنجية وخاصة آلام المعدة والأمعاء، ويسكن المغص.

- معرّق.

- مطهر، يفيد في غسل الجروح والقروح خاصّة قروح المعدة.

- يفيد لإلتهاب الأمعاء والمغص المعوي والمعدي (مغلي الأزهار ويضاف إليها بضعة أوراق نعناع).

- خافض للحرارة.

- يخفف آلام العادة الشهرية.

- منشّط للجسم، مهدّىء للأعصاب، مزيل للأرق، يزيل الإعياء والتعب.

- يفيد في حال إلتهاب المسالك الهوائية، وبحّة الصوت والسعال (تنشق بخار مغلي الأزهار).

- لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء (استعمال مغطس - دوش مهبلي).

- زيت البابونج مهدّىء للعواطف والمشاعر العنيفة ومجلب للنوم.

ـ يفيد لحساسية الجلد، ويزيل تشقّق الجلد.

ـ ينفع لأوجاع الكبد ويذهب اليرقان.

ـ تنشُّق بخاره يقضي على الجراثيم في الجهاز التنفسي.

ـ يُستخدم البابونج في مواد التجميل لأنّه يساعد على نعومة البشرة.

* ينصح عدم الإكثار من شرب البابونج، لأن كثرته تسبّب الدوخة وثقل في الرأس، وإحساس إلى التقيؤ وصداع.

* لاستخراج مرهم البابونج، نصنع ما يلي: ننقع كمية من زهر البابونج في قنينة بداخلها زيت زيتون، توضع في الشمس لمدة عشرين يوماً، وهذا المرهم مفيد للأوجاع المتسبّبة عن الأورام وأورام المفاصل ويفضل أن يضاف إلى الخليط مسحوق نبات الختنا.

* يحذر خلطه مع مواد تحوي مادة البكتين وعفصين وأملاح فضة.

بنفسج:

نبات عشبي معمّر، الجذمور مائل، أغصانها زاحفة، ساقها متفرِّعة، أوراقها السفلى لها شكل قلب والعليا بشكل حربة، أزهارها طويلة الساق، لونها بنفسجي مشربة بياضاً، تفوح منها رائحة عطرة.

* تنبت البنفسج في الحقول والمروج، وتزرع في الجنائن والحدائق للزينة ولفوائدها الطبية، يزهر من نيسان حتى أيلول.

* الأجزاء المفيدة، هي الأزهار خاصّة في شهر أيار حتى تموز، العشبة كلها ما عدا الجذور.

* خواصّها، منها زيوت طيّارة، أحماض عضوية، مواد مخاطية، فيتامينC.

* خصائصها وفوائدها الطبية:

ـ مليّنة لصلابة المفاصل والأعصاب، الروماتيزم.

- مهدئة للأعصاب ومفيدة في حالة الاضطرابات النفسية.

- مدرة للبول، معرّقة.

- مفيدة ضد الجرب طلاءً، ولبعض الأمراض الجلدية، خاصّة التسلّخات الجلدية.

- ضد الأكزيما.

- منقيّة للدم (شراب مزيج من كوب ماء فيه ٥ غرامات من عصير النبتة).

- للسعال والنزلات الصدرية والزكام (مغلي الأزهار مقدار ١٠ غرامات في نصف ليتر ماء لمدة ١٠ دقائق وبعدها يصفّى ويحلّى بالعسل ويُشرب).

- تمنع التهاب المعدة والأمعاء.

- نافع للقلب.

- يدق مع الشعير ويُصنع منه مرهم يُشفي من الأورام الحادّة.

- يُسكّن الصداع ويُعين على النوم.

- جذوره تفيد في حالة الإمساك.

- مغلي الأوراق يُفيد ضد الدوسنطاريا.

- رائحة البنفسج تثير الغريزة الجنسية.

بنْدُق:

شجرة زراعية يصل ارتفاعها حتى ٧ أمتار، أوراقها متعاقبة متعنّقة، شكلها بشكل قلب مسنّنة الحافّة، سطحها الأسفل زغبي، ثمارها صغيرة خشبية الغلاف طيبة الطعم.

* فيها من المواد الفعّالة، بروتين، مواد دهنية، نشا، أملاح معدنية من حديد، كلسيوم، مغنيزيوم، بوتاسيوم، فوسفور، كبريت، وأحماض وفيتامينات B1 B2.

* فوائد البندق طبياً:

- مغذٍ.
- معرّق، خافض للحرارة.
- مسكّن لآلام الأسنان.
- قابض في حالات الإسهال.
- مفيدة للعقم وللعقر.
- مفيدة لمرض السكري.
- يوصف للنقاهة.
- مفيد لكبار السن.
- مفيد للرياضيين.
- يفيد في وجود الحصى في الكلى.

* إنما ينفخ المعدة ويسبّب غازات ويُجلب عسر هضم.

- للقضاء على الدودة الوحيدة (أخذ ملعقة من زيت البندق على الريق لمدة أسبوعين).

بَلَح:

هي ثمرة شجرة النخيل.

* المواد الفعّالة في ثمرة البلح هي بروتين، كلسيوم، فوسفور، حديد، بوتاسيوم، مغنيزيوم، وفيها كذلك زلال، ودهن، مواد آزوتية، وكاروتين وفيتامين B1 B2 pp.

* البلح طعام وغذاء مفيد جداً، ويعتبر أحد الثمار الأربعة المفيدة لأمراض الصدر، وهي (البلح، العنّاب، التين، الزبيب).

تجفيف البلح يفقده بعض مزاياه الغذائية والطبية معاً.

* فوائده الطبية:

- يوصف للعلل الصدرية.
- مقوي للعضلات وللأعصاب.
- واقٍ من الشيخوخة.
- واقٍ من الأمراض السرطانية.
- يوصف للنقاهة.
- للنمو، ولفقر الدم.
- لأمراض السل.
- للرياضيين وللوهن الذهني وللضعف الجسمي.
- ينفع للمعدة ولكنّه يُسبِّب غازات إذا شرب معه ماء.
- يفيد الفم واللثة.

بيلسان:

ويعرف كذلك باسم: خُمان أسود، خابور.

شجيرة حرجية وتزيينية، يصل ارتفاعها حتى ٥ أمتار، قشرها رمادي متشقِّق يتخلله أشكال ثؤلل، أوراقها مسنّنة طولانية متقابلة، وقد يصل طول الورقة حتى ٣٠سم، لونها أخضر برّاق، تزهر النبتة في شهر تموز عناقيد من أزهار صفراء تتحول فيما بعد إلى أثمار عنبية خضراء وباستمرار النضج يتحوَّل لونها إلى الأسود مشرَّبة بزرقة برّاقة.

* الجزء الطبي هي: الأوراق بدون الساق في شهر أيار، الأزهار في شهري حزيران وتموز، الأثمار بعد إتمام نضجها وتجفيفها جيداً أو طبخها مع السكر أي مربى، ثم القشور أي اللحاء.

* المواد الفعّالة فيها:

- في القشرة يوجد مواد مدرَّة للبول، ومسهلة للمعدة والأمعاء.
- في الأوراق يوجد مادة مسكِّنة ومواد مضادّة للالتهابات، وفيتامين C.

ـ في الأزهار توجد زيوت طيارة مفيدة للسعال، مدرّة للحليب، مدرّة للبول.

* الاستعمال الطبي للبيلسان:

ـ استعمال الأوراق، تهرس الأوراق وتطبخ بالحليب حتى تصبح كالعجينة، وتفيد لعلاج البواسير.

ولعلاج آلام مرض النقرس ـ مفاصل الأصابع ـ تسحق الأوراق وتخلط مع شحم بقر وتدق معاً حتى تصبح ليّنة أي مرهم، وتوضع على مكان الوجع.

ولأمراض الكلى، مدرة للبول.

ـ استعمال الأزهار، لمعالجة النزلات الصدرية والكريب، باستعمال مستحلب الأزهار وكذلك تفيد الأزهار لمعالجة الروماتيزم، والتهاب اللوزتين، نوبات السعال الشديد وأوجاع الصدر.

ـ استعمال الأثمار، يستعمل عصير الأثمار بمعدل ٢٠ غرام لمعالجة الصداع، والآلام العصبية، والتهاب عرق النَسَا، ومهدىء.

الأثمار المجفّفة، تطبخ مع السكر لمعالجة الإمساك، ولتنقية الجسم من السموم.

ـ استعمال القشور، نغلي القشور ونستعملها كمليّن للمعدة، ومدر للبول ولمعالجة التهاب الكلى (تشرب عدّة جرعات يومياً)، للبواسير، للحروق.

* ينفع البيلسان من نهش الهوام.

* إذا وقع البيلسان على اللبن جمّده.

بقدونس:

يعرف كذلك باسم كرفس رومي، بطراسليون، مقدونس.

نبات عشبي حولي، أزهاره بيضاء اللون، تفوح منه رائحة عطرة.

* المواد الفعالة في البقدونس هي: زيوت أساسية، مواد مخاطية، مواد هلامية، مواد ملوّنة، خمائر، مادة كلوروفيل.

وفيه أملاح معدنية من حديد، كلسيوم، فوسفور، منغنيز، كبريت، صوديوم، بوتاسيوم، يود، نحاس.

ومن الفيتامينات في البقدونس فيتامين C A.

* يُفضّل تناول البقدونس طازجاً، ومن المعروف أنّ البقدونس يفقد الكثير من فوائده بعد مرور يوم على قطافه.

وللبقدونس فوائد طبية أهمها:

- مدر للبول.

- منشط، منق للدم، مضاد لفقر الدم.

- منظف للأمعاء، مضاد للتسمُّم.

- يعالج التهاب المعدة، ومضاد للمغص.

- لمعالجة أمراض الكبد (مغلي ٦٠ غرام من الجذور المجففة في ليتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، يصفى ويؤخذ منه ملعقة صغيرة كل ساعتين).

- منظم للدورة الشهرية.

- لحموضة المعدة، وطارد للغازات (ملعقة صغيرة من البذور المسحوقة تنقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُصفّى ويؤخذ منه ثلاثة أقداح صغيرة بعد الطعام).

- مقوي للأعصاب ويُنشّط الجهاز العصبي.

- مضاد للكساح.

- يفيد في حال تصلّب الثديين لدى المرضعة بشكل لزقة قبيل البدء في إرضاع الطفل.

- يفيد في حالة اليرقان وذلك بمزج عصيره مع الحليب.

ـ يقوي البصر خاصّة لدى كبار السن.

ـ ينظم دورة الدم.

ـ يقوي الذاكرة.

ـ يكافح الإمساك.

ـ لآلام الحيض عند المرأة (يأخذ مغلي الأوراق والجذور وشربه ثلاث مرات في اليوم كذلك لهذا المغلي تأثير في تنظيف المثانة والكلى).

ـ لمعالجة الرضّة والفكش (تستعمل كمادات من الأوراق المهروسة في قطعة قماش ووضعها حول الجزء المصاب ولفّها جيداً مع الاستمرار في ذلك لعدّة أيام).

* ينصح بعدم الإكثار منه بسبب وجود مادة الأبيول السامة فيه والمجهضة.

ـ لمعالجة النمش، نغلي الأوراق مع الجذور، ونغسل الوجه بمغلي البقدونس لعدّة مرات في اليوم مع عدم التعرّض للهواء البارد، وهذا يكسب النضارة والإشراق.

ـ بذور البقدونس، تفيد في حالة احتباس البول وإزالة الرمل والحصى من الكلى.

ـ زيت البقدونس مفيد في حالة الضعف الجنسي واضطرابات العادة الشهرية.

تفاح:

شجرة التفاح معروفة لدى كافّة الناس، عرفها الإنسان منذ القديم، فهي فاكهة أساسية ذات مذاق شهي وغذاء ودواء، ويُصنّفها البعض في مقدّمة الفواكه المغذية والشافية، حتى قيل فيها:

«تفاحة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت».

ذكر التفاح قدامى الأطباء المسلمين مثل ابن سينا والرازي وداود الأنطاكي وابن البيطار.

* المواد الفعّالة في التفاح، غني بالفيتامينات C B A.

وفيه من المعادن: بوتاسيوم، كلسيوم، صوديوم، كلور، مغنيزيوم، حديد، فوسفور، كوبالت، بروم، كبريت.

فيه كذلك سكريات، سلليلوز، وبكتين، وأحماض عضوية.

* فوائد التفاح واستعمالاته طبياً:

للتفاح العديد من الفوائد في معالجة بعض الأمراض، والوقاية من بعضها الآخر. واعتبره الأطباء من أوائل الفواكه وأكثرها نفعاً، فهو يكافح:

- الإمساك المزمن (أكل التفاح المشوي).

- معالجة الإسهال عند الأطفال والرضّع أثناء الصيف (إعطاء الطفل برش التفاح ثلاث مرات في اليوم).

- لمعالجة احتقان أصابع القدمين من برد الشتاء (هرس تفاحة مشوية بقشرها ومزجها بقليل من زيت الكتّان وتغطية الأصابع المصابة بهذا المزيج ولفّها طيلة الليل.

- لتخفيف آلام الروماتيزم، أكل ما يعادل ٤ تفاحات يومياً ولمدّة أربعة أسابيع.

- لتخفيف آلام النقرس، غلي قشر التفاح في كوب ماء لمدة ١٥ دقيقة ويشرب منه يومياً كوب.

- السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبحّة، يُبرش التفاح ويضاف إليه سكر نبات ويانسون مطحون ويؤكل.

- التفاح يقوّي القلب ويُنعشه.

- يفيد الكبد.

- ينفع من الدوسنطاريا ومغلي ورقه ينفع من السموم والأوبئة.

- يحافظ على سلامة الأوعية الدموية ويخفّف الضغط الشرياني.

- يزيل الشعور بالتعب وينشّط الجسم ويحفظ مرونة المفاصل.

- يفيد لمتاعب الكلى وتذويب الحصى.

- يقوي خلايا الجلد (يدهن بعصيره على الوجه والعنق والأثداء).

- يُخفِّف من مستوى الكولسترول بفضل مادة البكتين الموجودة فيه.

- يمنع ترسب الأملاح في جدران الأوعية الدموية وبالتالي يمنع تصلب الشرايين، ويزيل حمض البول.

* إن الخل المستخرج من التفاح أفضل أنواع المخلل، ومزج ملعقتين منه في كوب ماء مع كل وجبة طعام تذيب الشحوم من الجسم.

* التفاح الفج يولد النفخة، وعلى من يأكله أن لا يشرب عليه ماء.

* يمنع من تناول التفاح مرضى السكري.

تمــــر:

أو البلح المجفّف، هو ثمر شجرة النخيل، تلك الشجرة التي احتلت مركزاً مميّزاً لدى جميع الحضارات القديمة وحتى يومنا هذا، كما لهذه الشجرة أهمية اقتصادية وعلاجية قديماً وحديثاً. لقد حظيت شجرة النخيل عبر القرون الماضية، أهميّة كبرى، ارتبط اسمها مع أكثر الأساطير التاريخية والحكايا الموغلة في القدم، وكانت ترمز للعبادة والشفاء والتقديس، أمّا في ذاكرتنا فهي ترمز إلى الصحراء، وهي الحاملة إضافة إلى منظرها الجميل، الخير الوافر والغذاء.

قيل بأنّ المواطن الأوّل لشجرة النخيل كان شبه الجزيرة العربية، ومنهم من قال أنّها بدأت في أرض بابل، حيث ورد في شريعة حمورابي نصّ لحمايتها وتغريم من يقطع نخلة.

لقد سُمّيت شجرة النخيل لدى الآشوريين والكلدانيين بـ«شجرة الحياة»، وامتدت زراعتها من وادي الرافدين في العراق إلى شواطىء المتوسط - بلاد الكنعانيين - وكان اسم النخلة رمزاً لهذه البلاد، وكلمة فينيقس phenix اليونانية

تعني نخلة، تقابلها عند الرومان كلمة بالميرا palmyira التي أُطلقت على مدينة تدمر السورية (المشتقة من كلمة palma بمعنى نخلة) وكانت النخلة شجرة مقدَّسة في تدمر، ومن اسمها جاء اسم دامور أو تامور أو تامير أي التمر أي المعبود دامور.

في العصر الجاهلي قُدِّست شجرة النخيل وعُبدت في بعض الأماكن، واتّخذ بعض العرب من التمر معبود صُنع على شكل صنم، كما اعتبرها المصريون القدماء شجرة الفردوس، وسحرهم منظرها، وأسهب الشعراء والكتّاب بالتغني بالنخيل وروعتها.

في اليونان نُقشت على النقود شعاراً لبعض المدن، كما دخلت شجرة النخيل الأسطورة اليونانية وبين معتقدات الموت والفناء.

لدى الرومان كانت رمزاً للنصر العسكري، تُحمل أثناء المواكب الاحتفالية للانتصارات وللمصارع المنتصر.

ولدى الديانات السماوية، اعتبرت النخلة شجرة مقدَّسة ومباركة، حيث ورد ذكرها في القرآن الكريم وفي الإنجيل والتوراة، في القرآن الكريم ورد ذكرها في عدّة آيات، في سبعة عشر سورة كشجرة فضلها الله على سائر الأشجار، وهي: (سورة ق، النحل، البقرة، الحاقة، القمر، الشعراء، الأنعام، مريم، عبس، الرعد، الإسراء، طه، المؤمنون، يس، الرحمن).

رُويَ عن الإمام علي أنّه قال:

قال رسول الله: «أكرموا عمتكم النخلة، فإنّها خُلقت من الطين الذي خُلق منه آدم عليه السلام وفي المسيحية، احتلت النخلة مكانةً سامية، حيث يعتبرها المسيحيون شجرة الحياة، فتحتها ولد السيد المسيح، ومن سعفها فُرشت الأرض له عند دخوله القدس تكريماً له واحتفالاً به (إنجيل متى، إنجيل يوحنا).

أما لدى اليهودية، ورد أنَّ حكيمة بني إسرائيل في عهد القضاة والمسمَّاة دابورة، كانت تجلس للقضاء تحت جذع نخلةٍ عُرفت باسمها، كما كان يطلق اليهود كذلك على بناتهم اسم تمارا والتي تعني النخل والتمر معاً، وذلك رمزاً لجمالهن وتيمناً بخصوبتهنَّ في المال والبنين.

ورد لدى قدامى الأطباء ذكر لفوائد التمر والبلح كمواد طبيّة، واتخذ العرب من التمر مادّةً غذائية أساسية، وحضّ الرسول محمد على تناولها والإفطار عليها وقت الصيام، وذلك لما له من أسرارٍ وفوائد، وفي ذلك قال الرسول: «بيت ليس فيه تمر جياع أهله».

«إنّ التمر يُذهب الداء ولا داء فيه».

«أطعموا نساءكم في نفاسهن التمر فإنّه مَنْ كان طعامها في نفاسها التمر خرج ولدها حليماً، فإنّه كان طعام مريم حين ولدت».

«من تصبّح كل يوم سبع تمرات لم يضرُّه في ذلك اليوم سمٌّ ولا سحرٌ».

«العجوة من الجنّة وفيها شفاءٌ من السقم».

أمّا في الطب الحديث فقد ثبت أنّ للتمور قيمة غذائية كبيرة، لاحتوائها على كميات كبيرة من:

* الأملاح المعدنية (مغنيزيوم، منغنيز، نحاس، حديد، كبريت، بوتاسيوم، كلسيوم، صوديوم، فوسفور، كلور).

* سكريات سهلة الهضم والتمثيل الغذائي والتي تُعدُّ مصدراً للطاقة الأساسية في الجسم مثل جلوكوز أي سكر العنب، وفركتوز أي سكر الفواكه، وسكروز أي سكر القصب.

* ألياف سلليلوزية منشّطة لحركة الأمعاء، ومانعة للإمساك وحامية للقولون.

* كميات من الفلورين الذي يحمي الأسنان من التسوُّس.

* كما يُعدُّ التمر مصدراً رئيسياً للفيتامينات مثل: A فيتامينات B المركّبة خاصّة الثيامين والريبوفلافين والميثاسين، وفيتامين النياسين الضروري والواقي للجسد من المشكلات الهضمية والعصبية والجلدية، فيتامين pp.

* فيه كربوهيدرات وماء ودهن وبروتينات.

*** استعمالات ثمار التمر طبياً وشفائياً:**

للتمر قيمة غذائية كبيرة، إنّه فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى، وهو من أكثر الثمار فائدة للجسم، أكله على الريق يقتل الدود في الأمعاء.

- مقوي للكبد.
- يزيد في شهوة الجماع خاصّة إذا أُكل مع الصنوبر.
- يقوي الأعصاب.
- يلين الأوعية الدموية.
- يُرطِّب الأمعاء ويحفظها من الالتهابات ولا ينتج الغازات في الجهاز الهضمي.
- يهب البدن القوة والمناعة والطاقة والنشاط.
- يُنشِّط الدورة الدموية بفضل مادّة الحديد فيه.
- يساعد على نمو الأنسجة الضامّة.
- يحافظ على رطوبة العين ويقوّي البصر ومضاد للغشاوة الليلية.
- يفيد المصابين بالقرحة المعوية والمعدية.
- يعمل على تهدئة النفوس المضطربة ويبعث السكينة والراحة لأصحاب المزاج العصبي.
- يحارب آفات الكبد واليرقان.
- مقوي للعضلات والأعصاب ومرمِّم للخلايا ومؤخِّر لمظاهر الشيخوخة.
- يفيد الرياضيين، والأولاد في سن النمو والناقهين والنحيفين والنساء الحوامل.
- يكافح الدوخة.
- نقوعه يفيد السعال والتهاب القصبة الهوائية والبلغم.

ـ يعدّل ارتفاع ضغط الدم.

* يمنع عن البدينين والمصابين بالسكري.

* تُلَيَّن نواة التمر بالماء ثم تُدقُّ وتُغلى مع الحليب لعلاج أمراض الكلى والمجاري البولية.

* إذا أضيف إليه الحليب أصبح من أنفع الأغذية وخاصّة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً.

تيـــــن:

شجرة التين، فاكهة مغذية، ورد ذكرها في القرآن الكريم في سورة التين، ليس هذا فقط بل أقسم الله سبحانه وتعالى في كتابه بها، لذلك فهي شجرة مباركة ذات قيمة غذائية كبيرة.

أجود أنواع التين هو الأبيض الناضج وخاصّة المجفّف منه، ذكرها الرسول محمد وأرشد إلى التداوي بها، كما ذكرها الإمام علي والإمام الباقر والإمام الرضا، وأشادوا بمنافعها الدوائية والغذائية، وصفها كذلك قدامى الأطباء بأنّها من الفواكه المغذّية.

* الجزء المستعمل منها طبياً هو الثمار.

* المواد الفعّالة فيها: مواد مطهرة، مواد هلامية مليّنة، مواد نيتروجينية، أملاح معدنية خاصّة الحديد، نحاس، كلسيوم، فوسفور.

ومن الفيتامينات في التين نجد فيتامين C B A وسكريات بنسبة ١٨٪ من وزنها، وفيها كذلك بروتين.

* خصائص التين وفوائده الطبيّة:

ـ يعالج التين الإمساك المزمن، خاصة عند المسنين (منقوع التين اليابس، يشرب على الريق).

ـ يفيد في حال وجود رمل في الكلى والمثانة، ويُخرج ما فيها من فضول.

- منقوع التين يُفيد في حال وجود التهابات الجهاز التنفسي، ويكافح السعال والربو.
- يُغسل الكبد والطحال.
- سريع الهضم.
- يفيد الأجسام النحيلة.
- يُنظِّف المعدة.
- مفيد للأعصاب.
- يعالج الجروح والقروح.

وعلى العموم، فالتين مغذٍ، هاضم، مقوٍ، ملين، ينفع للصغار والكبار، ومن أكثر الفواكه غذاءً، يُنصح به لمن يشكو من الوهن والكسل في الأمعاء.

ثوم الدببة:

أو ثومية، تنبت في الأحراج الرطبة، الظليلة، وفي الحفر والأخاديد والمروج خاصّة في الجبال، يصل علو النبتة حتى ٤٠سم، ساقها مستقيمة خالية من الأوراق تتوجها مجموعة من الأزهار ضمن كيس، الأزهار بيضاء، تحيط بالساق من الأسفل، الأوراق خضراء لامعة على شكل حربة مثنيَّة عند رأسها، وتخرج الساق والأوراق من بصلة داخل الأرض.

يَسْهُل التعرُف على هذه العشبة ـ النبتة ـ من خلال رائحة الثوم المعروفة في كافَّة أجزائها.

* الجزء الطبي فيها، الأوراق في أواخر فصل الشتاء، البصيلات بعد ظهور الأزهار.

* خصائصها الطبية، فيها زيت طيَّار، مركَّبات كبريتية.

* استعمالاتها الطبية والعلاجية:

تستعمل الأوراق والبصيلة بشكل سلطة، كما تضاف إلى أطعمة أخرى.

قال فيها الأطباء القدامى بأنها نعمة من السماء. وهي:

- تنقي الدم، طاردة للسموم من الجسم، مطهِّرة للأمعاء.
- تنشِّط الجسم.
- تفيد في حال الإصابة بالروماتيزم.
- تكافح أمراض الجلد المستعصية.
- تعالج الأكزيما.
- تفيد في حال الإصابة بتصلُّب الشرايين.
- للدوخة ولطنين الأذن.
- تعالج الأرق.
- تفيد لاضطرابات القلب.
- للضغط المرتفع، منظِّمه له.
- للإمساك الناتج عن تشنج الأمعاء أو ارتخائها وما يُرافق ذلك من غازات.
- توقف الإسهال.
- طاردة للديدان من الأمعاء خصوصاً الديدان الشعرية الرفيعة وتمنع عفونة الأمعاء.
- تفيد المصابين بأمراض القلب.

ثـــوم:

نبتة معروفة لدى كافَّة الناس ومنذ أقدم العصور، وهي من أهم النباتات التي يُدخلها الإنسان إلى بيته، تكاد لا تخلو منه وليمة على مدار السنة، فقد عُرف كمادَّة مقبِّلة فاتحة للشهية، كما أنه من أكثر النباتات الطبية استهلاكاً في الطب العشبي، يفيد للعديد من الآفات، فهو دواء وغذاء في آنٍ معاً.

في أيَّامنا المعاصرة عرفه الباحثون، على أنَّه مادَّة غنية بالميزات الشفائية لمعالجة العديد من الأمراض، كما له قدرة فائقة على إبادة الجراثيم.

* المواد الفعّالة في الثوم هي غناه بالفيتامينات الضرورية C B3 B2 B1 A وفيه بروتين، كربوهيدرات، دهن، ألياف، فيه أملاح معدنية، زيت طيّار، مركبات الكبريت، هرمونات، اليود الكبريتي، سليكا.

* قبل أن نبدأ الكلام عن فوائد الثوم الصحيّة واستعمالاته الطبيّة، لا بدّ من كلمة حول بعض المحاذير والعوارض الناتجة عن زيادة الكمية التي يتناولها الإنسان، إضافة إلى طبيعة الشخص ونوعيته وعمره، وقد يؤدي ذلك إلى أضرار لا بدّ من العمل لتفاديها ومنها:

إنّ الإكثار من أكل الثوم قد يُخرش المعدة والأمعاء، يهيّجها ويضرُ بالمعدة الضعيفة، الإسراف في تناول الثوم يؤدي إلى تبدُّلات في ضغط الدم.

كثرته تُؤثر على النساء الحوامل.

تُؤثّر رائحة الثوم على النساء المرضعات، حيث تظهر رائحته في الحليب ولا يقبله الأطفال الرضّع.

كثرته تؤثر على الجهاز البولي، يُضرُ بالمثانة والكلى إذا تناوله الإنسان بكثرة يؤثر على الأطفال ويؤدي إلى تأثيرات كلوية.

عسير الهضم، يُسبّب الصداع، يَضرُ بالبصر، يهيّج البواسير.

إذا استعمل بإفراط فلا بدَّ أن يعقبه انتشار رائحته الكريهة مع النفَس من الفم ومن الجلد مع العرق ويبقى كذلك إلى أن تتبخّر جميع زيوته الطيّارة من داخل الجسم وقد يستمر ذلك أكثر من يوم، وقد يساعد على تخفيف رائحته شرب قدح من الحليب أو مضغ عرق من البقدونس أو حبّة قهوة أو مضغ القليل من الزعتر.

* للثوم فوائد كثيرة، غير أن المشكلة في أكله تتركّز في رائحته، ويُفضّل أكله نيئاً رغم كل ذلك كي يُستفاد منه ويأخذ مفعوله، ويفقد الكثير من موادّه المفيدة بعد الطهي، ويجب عدم تناوله مع مواد نشوية أو سكرية أو بروتينية أو خبز، لأنّ هذه المواد تُعيق فعل الثوم، وخليطه مع هذه المواد يُسبّب مغصاً وإسهالاً، وهو مفيد للأمراض التالية:

- مضاد للجراثيم ويقتل الميكروبات، مطهِّر للفم ومعقِّم له.

- يحمي الجسم من الأمراض ويعيد التوازن إلى الغدد، تتسرَّب عناصره بسرعة إلى مجاري الدم وهو فعَّال ضد تصلُّب الشرايين، يحول دون ترسُّب الكولسترول على جدار الشرايين والتي تؤدي بدورها إن حصلت إلى تصلُّبها وما تجرُّه من إحتمالات الإصابة بنوبات قلبية ويحافظ على مرونتها.

- يساعد على إذابة التكلُّسات خاصَّة البلُّورية منها الناتجة عن الحامض البولي عن المصابين بتصلُّب الشرايين.

- يفيد في حالات ضغط الدم المرتفع والأعراض المرافقة له كالدوخة والإمساك.

- ينقِّي الدم.

- للثوم مقدرة على منع تخثُّر الدم في الشرايين ويحفظ القلب ويمنع إنسداد أنسجته العضلية خاصّة لدى الكهول، ويؤدي إلى زوال الخفقان والاضطراب.

- يُبطل مفعول العفونة في الأمعاء والمعدة والجروح والقروح (عصير الثوم مع الماء).

- يفيد في الشفاء من الروماتيزم والتهاب المفاصل.

- للسعال الديكي (الشاهوق) (ملعقة من عصير الثوم مع عصير الليمون أو مع العسل كل أربع ساعات)

- طارد للديدان المعوية (نأخذ رأس ثوم كبير يقشر ويُبْشر ويغلى في كوب ماء لمدة عشرين دقيقة ويترك منقوعاً طيلة الليل وفي الصباح وقبل تناول الطعام يشرب المنقوع، ويمنع تناول الطعام حتى الظهر، تكرَّر هذه العملية حتى يتم طرد الدود).

وصفة ثانية لطرد الديدان:

(بضعة فصوص من الثوم تُبْشر ناعمةً وتُضاف إلى كوب حليب وتؤخذ على الريق صباحاً).

- يساعد في معالجة الإسهال.

- يُمنع نمو الخلايا السرطانية.

- يُخفِّض نسبة السكر في الدم، بحيث يُنشِّط الجسم على إنتاج الأنسولين.

- تناوله باعتدال ينشِّط إفرازات المعدة ويبعث الحركة في جدارها ممّا يساعد في عملية الهضم ويخفِّف من عسر الهضم ومن التهاب الإثني عشري وبعض حالات الالتهابات المعوية.

- يحارب التهاب الأمعاء الجرثومي (يُحضَّر الثوم مع اللبن الرائب بمعدل ٣ كؤوس يومياً).

- لمعالجة الإسهال والدوسنطاريا (يحضر صحن سلطة ملفوف مفروم ناعماً ويضاف إليه بصل مفروم وثوم مهروس مع عصير حامض ليمون ويؤكل بدون خبز)، ولهذه الوصفة فائدة كبيرة.

- يفيد في حال التهاب الرئة والربو وضيق التنفس (يستنشق بخار عصير الثوم يومياً لعدَّة مرَّات).

- يمنع من الإصابة بالانفلونزا والنزلات، فهو يقوي مناعة الجسم.
- يزيل الزكام ويوصف لعلاج التهابات الجيوب الأنفية والرشوحات.
- يُزيل إصفرار الوجه.
- يُجلي الصوت وينقِّيه.
- مدرٌ للبول.

- يفيد في حال الإصابة بمرض التيفوئيد.

- يفيد من الجرب (دهن الجسم بمزيج من الثوم والشحم مرَّة في اليوم ولمدّة ثلاثة أيّام يعقبها حمام ساخن وغلي الملابس الداخلية).

- لإزالة قشرة الرأس (نأخذ أربعة رؤوس ثوم تُجرَّح وتُنقع في كمية من الكحول ضمن زجاجة محكمة السدّ وتُترك في الشمس لمدة عشرة أيام، ثم تُصفَّى وتُدلَّك بها جلدة الرأس مرتين يومياً).

ـ يوصف في حالات الضعف الجنسي والإخصاب لدى المرأة والرجل (ثوم مع زيت الزيتون).

ـ يفيد الكبد في إفراز مادة الصفراء وينشّط وظيفة الكبد.

ـ يستعمل في علاج أمراض الكلى والمثانة.

ـ ينشّط الجسم ويقاوم التعب ويحافظ على قوّة الجسم.

ـ يفيد في علاج اضطرابات سن اليأس.

ـ يمنع تآكل الأسنان ويقاوم المرض المسبّب لذلك.

* ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة البقرة، الآية ٦١، وفي الحديث الشريف: «الثوم من طيبات الرزق».

وفيه قال الرسول محمد: «كلوا الثوم وتداووا به ففيه شفاء من سبعين داء».

* للحصول على فائدة جيدة من الثوم نستعمل واحدة من الوصفتين التاليتين:

ـ دق حصّان من الثوم وضعها في كوب ماء ساخن، يُترك المنقوع طوال الليل، وفي الصباح يُصفّى الماء من الثوم ويشرب.

ـ إسحق حصين من الثوم مع بقدونس وأضف إليها زيت زيتون، يُترك المزيج حتى الصباح، ثم يؤكل.

* يجب على أصحاب المعدة الحسّاسة التخفيف من تناوله لأنه مهيج.

جَعْـــده:

تعرف باسم بلوط الأرض، طوقريون.

نبات عشبي معمّر يصل علو أغصانها من ١٠ حتى ٣٠ سم، ساقه مربّعة الشكل، أوراقه متقابلة عديدة الأذنيات تشبه أوراق البلوط (ومنها أتت التسمية ـ بلوط الأرض) توجد شعيرات على السوق والأوراق، الأزهار سنبلية لونها

أرجواني أو أحمر بنفسجي تنمو في إبط الأوراق وتفوح منها رائحة عطرة، يزهر من نيسان حتى شهر آب.

* تنمو هذه النبتة في الغابات، وعلى حافات الطرق، ومجاري السواقي من السهل حتى أطراف الجبال وفي الأراضي الكلسية.

* يستخدم من النبتة قمم النبات.

*** خصائص الجَعْدة الطبية:**

- منشط.

- مقوي.

- مطهّر.

- معرّق.

- مدرّة للبول.

- مخفّض للحرارة.

- مساعد على الهضم، (ننقع ٢٠ غرام من الورق والأزهار المجفّفة والمهروسة في ليتر ماء مغلي لمدّة نصف ساعة، بعد التصفية نتناول منه ٣ فناجين صغيرة في اليوم قبل الطعام).

- التهاب الحنجرة، (نغلي مقدار ٣٠ غرام من قمّة النبات في نصف ليتر ماء لمدّة عشرين دقيقة وتستعمل غرغرة أو لبخات).

- البواسير المدمّية، (الوصفة السابقة).

جــــزر:

الجزر نبات معروف ومنه الجزر الأحمر، والأصفر، فيه غذاء ومنه دواء، مفيد جداً لصحّة الإنسان، ومنه عدّة أصناف، جزر سكري الطعم طري ناعم الملمس.

إنَّ قشر الجزر هو الأكثر فائدة غذائية، لذلك يُفضَّل عدم تقشيره.

يجب عدم ترك الجزر في الماء لمدّةٍ طويلة، حفاظاً على قيمته الغذائية وعدم فقدانه ما فيه من فيتامينات تذوب في الماء، ويُفضَّل أكله نيئاً ما أمكن.

* يعتبر الجزر من أكثر الخضراوات فائدة، حتى أنّه لُقِّب بملك الخضراوات لاحتوائه على كميّة كبيرة من الفيتامينات A B1 B2 C D pp، إنه مصدر للفيتامينات وعلى أملاح معدنية مثل: الكبريت، فوسفور، كلور، صوديوم، بوتاسيوم، مغنيزيوم، كلسيوم، حديد، زنك.

في الجزر مادّة مهمّة جداً وهي الكاروتين الذي يساعد الكبد على إنتاج فيتامين A المفيد للنمو وللمحافظة على قوة البصر وله دور كذلك في سلامة البشرة وجمالها وإعطائها النضارة، ومن المعروف أنَّ مادّة الكاروتين توجد كذلك في السبانخ والبطاطا وهي مضادّة للأكسدة.

في الجزر زيوت طيّارة، ومادة البكتين وزيوت قابضة.

* الجزء المستعمل من الجزر هو الجذور.

* استعمال الجزر طبياً:

- للجزر دورٌ هام في تكوين كريات الدم الحمراء.

- له دور في الوقاية من الأمراض المعدية.

- مفيد للقلب وللأوعية الدموية.

- منشّط للكبد، ويفيد في حالات الإمساك الناتجة عن قصور في الكبد، ويُفضّل أكله متبّلاً بالزيت والحامض، وشرب عصيره صباحاً على الريق.

- عصيره يفيد لجلد الجسم وخاصّة الوجه يفيد في إزالة التجاعيد ويلطّف البشرة ويقضي على جفاف الجلد ويُعالج الأكزيما، كما يفيد في علاج التسلُّخات الجلدية لدى الأطفال والرضّع بوضع كمّادات من عصير وبرش الجزر الطازج ويعود الفضل بذلك إلى وجود فيتامين A B1.

ـ وبسبب غناه بمادة البوتاسيوم فهو مفيد جداً، حيث أنَّ نقص البوتاسيوم في الجسم يؤدي إلى جعل الإنسان عدوانياً كارهاً للناس، يُحسُّ بالتعب والإعياء العام وكثرة النوم والنعاس كما يشعر بأنَّ رجليه غير قادرة على حمله، ويصبح لديه ثورات عصبية واضطراب في الرؤية، ولذلك يُعتبر الجزر المنقذ من هذه الحالات.

ـ يطرد الديدان من الأمعاء لدى الأطفال بإعطاء الطفل جزرة ٣ مرات يومياً ولمدة شهر.

ـ يفيد في حال وجود إسهال لدى الأطفال أو الرضع (حساء الجزر المطبوخ بالماء والمهروس جيداً).

ـ لتقوية عظام الأطفال وتقوية بنيتهم، وذلك بدءاً من الشهر السادس من عمر الطفل.

ـ لمعالجة القروح النتنة، (مزيج من عصير الجزر مع مسحوق الفحم الخشبي وتركه ٢٤ ساعة قبل الاستعمال).

ـ مفتِّت للحصى.

جرجير:

يعرف كذلك باسم كثأة، إيهان، روكا لدى الفرنسيين.

نبات طبي.

* يزرع لفوائده الطبية.

* غني بفيتامين C، يود، كبريت، حديد، فوسفور، كلسيوم.

* تستعمل النبتة بكاملها.

* فوائده وخصائصه:

ـ منشِّط للهضم، مشهٍ.

- مدرّ للبول.

- يفيد ضد مرض الحفر - الأسقربوط -.

- منظِّف للمعدة.

- يعالج أمراض الكبد والكلى.

- مرمِّم للخلايا.

- بزر الجرجير، (يُدق ناعماً ويُضاف إلى الخل ويفيد في تقوية الشهوة الجنسية ويقوي المني لدى الرجل).

- ضد النقرس (داء الملوك).

- مطهِّر للجروح.

* يستعمل مغلي، منقوع، سلطة، كمادات.

* توجد نبتة ثانية تعرف جرجير الماء أو قرّة العين أو القرّة.

جـــوز:

شجرة معروفة لدى كافّة الناس.

* الأجزاء المستعملة طبياً هي الأوراق في شهر حزيران بدون سوقها، الأثمار غير الناضجة في شهر تموز.

* المواد الفعّالة، فيه فيتامين D A وكالسيوم، حديد، زنك.

* ذكره ابن البيطار وقال فيه، بأنه رديء للمعدة، مجلب للصداع، ضارّ لمن به سعال ذكره الرازي وقال فيه، بأنّه يورم اللوزتين إذا تناوله الإنسان بكثرة.

* فوائد الجوز طبياً:

- يُعتبر ورق الجوز قابض للنزيف، يشدُّ اللثّة.

- ينفع للثدي المتورِّم إذا استعمل على شكل ضمّادة.

ـ يفيد في حالة فقر الدم.

ـ ينصح بتناوله لمن أُصيب بداء السكري (نغلي ثماني ورقات مفرومة في ليتر ماء ويشرب منها يومياً فنجانان).

ـ لمعالجة الدوسنطاريا (تغلى قبضة من زهر الجوز في ليتر ماء ويُشرب منه مقدار فنجان يومياً).

ـ لمعالجة قشرة الرأس وسقوط الشعر (تطبخ براعم الجوز لمدة نصف ساعة في قطعة شحم البقر وتستعمل كمرهم تفرك به فروة الرأس، وكذلك تجعل الشعر ناعماً وتقوّيه).

ـ يفيد شرب ماء الأغصان المجروحة مقدار ملعقة يومياً صباحاً على الريق بتنقية الدم.

ـ يفيد للمصاب بالإمساك.

ـ لطرد الدود من الأمعاء (هرس بضعة حبات من الثمار غير الناضجة، تُعصر ويُمزج العصير بسكر نبات مسحوق، يُعطى منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرّة واحدة صباحاً قبل الطعام ونستمر على ذلك يومياً حتى يتم طرد الدود).

ـ لمعالجة الآفات الجلدية المزمنة والمتقرّحة (نضع مرهم من ـ هرس الأوراق بدون السوق مع الأزهار ومزجها فوق نار خفيفة مع كمية من شحم الغنم).

ـ لمعالجة تضخّم الغدد اللمفاوية بعد الإصابة بمرض الزهري، نُحضّر مستحلب قشرة الثمرة الخضراء كما يلي: (نغلي ١٥ غرام في ربع ليتر ماء إلى أن يتبخّر النصف ثم يُشرب بجرعات متعدّدة في اليوم).

ـ أكل الثمار الناضجة يُفيد للذين يُشغلون عقولهم كثيراً.

ـ يفيد للرياضيين ولذوي الأعمال المرهقة.

ـ يقطع السيلانات المهبلية لدى المرأة (حقنة من ٢٠ غرام من الأوراق منقوعة في ليتر ماء).

ـ وعلى العموم، يُفيد منقوع أوراق الجوز ضد فقر الدم، أمراض العظام، الأكزيما وبعض الأمراض الجلدية.

* يمنع الجوز عن ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى وقرحة المعدة والمغص وعسر الهضم وأصحاب السمنة والمصابين بالتهاب الحلق واللثة.

* إنَّ النوم تحت شجرة جوز يريح الأعصاب ويجلب النوم المريح.

جراب الراعي:

عشبة تتميَّز بساق مضلَّعة وعارية من الأوراق في القسم الأعلى، يصل ارتفاعها حتى ٣٠سم. أوراقها مجنَّحة، تزهر العشبة في مجموعات مغزلية أزهاراً صغيرة بيضاء، جذر العشبة أسمر اللون متفرِّع، رائحته كريهة كرائحة تيس الماعز ومن هنا اسمها.

* تنبت العشبة في منحدرات الجبال الصخرية والمروج قليلة الخصب.

* المواد المستعملة منها طبياً، هي الجذور في فصل الربيع والخريف.

* المواد الفعَّالة، فيها زيت طيَّار، مركبات الكومارين.

* فوائدها طبياً:

ـ مدرَّة للبول، معرِّقة، تنشِّط إفرازات الجلد.

ـ تنفع في التهاب اللوزتين باستعمال مغلي الجذور غرغرة.

ـ تساعد في إنزال الحصى من الكلى.

ـ تفيد في أمراض الجهاز التنفسي.

ـ تفيد في التهاب القصبة الهوائية.

ـ للسعال الجاف.

ـ للربو.

ـ تفيد في حال الإصابة بمرض الخانوق ـ الدفتريا (نأخذ ملعقة كبيرة ممزوجة بالعسل من مغلي الجذور كل ٣ ساعات).

حبّة البركة:

أو الحبّة السوداء، الكمون الهندي، الكمون الأسود، القحطة (في اليمن)، البشمة، الشونيز (في إيران) عدّة أسماء لنبتة واحدة، طيبة الرائحة، زهرها أصفر إلى أبيض يُخلّف أقماعاً تَنفرك عن هذا الحب ـ حبة البركة ـ وهي شبيهة بالخشخاش، تقطف في شهر حزيران، وهي نبتة عشبية سنوية.

حبة البركة أو الحبة السوداء، معروفة منذ القديم وتحدث عنها واستعملها معظم الأطباء القدامى، ذكرها ابن سينا في قانونه كما ذكرها ابن البيطار وداوود الأنطاكي وابن قيّم الجوزية، فيها مواد لعابية، وعفصية، راتنج، زيت أساسي، كولين، صموغ، مواد دسمة، فوسفور، بروتين، فيتامين B، نشاء، أحماض.

قيل عن حبة البركة الكثير ووُصفت بأنها شفاء لكل داء، وفيها قال الرسول محمد(ص): «عليكم بهذه الحبّة السوداء، فإن فيها شفاءً من كل داء، إلاّ السام» والسام هو الموت.

* ومن منافعها وخصائصها الطبية والشفائية:

ـ تحلل الرياح في الأمعاء وتزيل النفخة (١٠٠ غرام من حبة البركة + ٧٥ غرام سكر نبات تسحق معاً وتؤكل صباحاً ومساءً).

ـ تقطع الثآليل (تمزج مع الخل وتوضع على البثور فتزيلها).

ـ تعالج الجرب بسحقها ومزجها مع الخل أو مزجها بدهن الورد.

ـ تفيد في حالة الزكام بوضعها على الجبهة أو شمها بالأنف كل فترة، أو تنقع بالزيت ويُنقّط منها في الأنف.

ـ لطرد الديدان من الأمعاء (إذا عُجنت بماء الحنظل الرطب والمطبوخ وأكلت كان لها مفعول قوي في إخراج الديدان من الأمعاء).

- إذا طبخت بخل وتمضمض بها من يشكو من وجع الأسنان يُشفى.

- تعالج من أصيب بالبرص (البهاق)، تُسحق وتمزج بالخل وتوضع على مكان الإصابة.

- تعالج الجرب أو البثور والأورام الصلبة والحكَّة، بمزجها مع الخل.

- تنفع من ضيق التنفس.

- تنفع في حالة اليرقان، (ينقع منها ٧ حبّات في حليب امرأة مرضعة ويُسْعَط به صاحب اليرقان، نفعه كثيراً).

- للقضاء على الحصى في الكلى أو المثانة، تُدقّ ناعماً وتمزج بالعسل وتؤكل ثم يشرب عليها الماء الحار تُذيب الحصى.

- تدر البول وتفيد في حالة الحيض لدى المرأة وتدر لبن المرضعة (منقوعة في الماء ولعدة أيام).

- لتهدئة الأعصاب (يوضع ٥ نقاط من زيت حبة البركة مع فنجان قهوة).

- لعلاج حالات الارتخاء الجنسي، تطحن كمية قليلة من الحبّة السوداء وتخلط جيداً بزيت الزيتون واللبان (الكندر) الذكر، فتعيد القوة الجنسية لمن يريدها ولكنها قد تضرُّ بالكلي والصدر.

- ينفع البواسير.

- ينبت الشعر وينفع من الصلع.

- لعلاج أوجاع الصداع النصفي (الشقيقة) نمزج مسحوق الحبّة السوداء + قرنفل + طحين + شعير + عسل يمزج هذا معاً ويشد على الجبهة من المساء حتى الصباح.

- لعلاج الأكزيما، نأخذ كمية من الحبّة السوداء الناعمة ومثلها من زيت الزيتون، يخلط جيداً ويُدهن الجزء المصاب مرّة في اليوم ولمدّة ثلاثة أسابيع.

- ينفع من داء السكري، (نأخذ كوب من الحبة السوداء + كوب من الرشاد

الناعم + نصف كوب من المرّة الناعمة + نصف كوب من قشر الرمان الناعم) تخلط هذه المقادير وتحفظ في وعاء مغلق بعيداً عن الرطوبة أي في مكان بارد، يؤخذ منها كل يوم ملعقة متوسطة الحجم وتشرب صباحاً على الريق قبل الأكل بربع ساعة وذلك لمدّة شهر، وبعدها يقوم المريض بإجراء تحليل دمه للتأكد من نسبة السكر فيه.

- لتوسيع الشرايين وتذويب الدهون، تُؤخذ الحبة السوداء مشروباً كالشاي.

- لعلاج آلام المعدة والأمعاء، (نأخذ ١٥ غرام حبة سوداء + ٥٠ غرام سنمكي + ١٥ غرام شومر + ١٥ غرام قرنفل + ١٠ غرام ملح الطرط + ١٠ غرام زنجبيل + ١٠ غرام مستكى + ١٠ غرام حرمل + ١٥ غرام حصا البان) تطحن هذه المقادير وتمزج جيداً في ربع كيلو من العسل حتى تصبح كالعجينة ويُؤخذ منها مقدار ملعقة مرتين يومياً صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة.

- لعلاج ضغط الدم المرتفع، ملعقة من الحبّة السوداء الناعمة + ملعقة كبيرة من العسل + قطعة ثوم مهروس، يأكل المريض هذا المزيج صباحاً وقبل تناول الإفطار، ويداوم على هذا العلاج لمدة ٢٠ يوماً، ولهذا الدواء فائدة كبيرة.

- لعلاج الفطريات، كوبان من خل التفاح + كوب من الحبة السوداء الناعمة + كوب من محلول النشا المركَّز، يُغلى الخل مع الحبة السوداء الناعمة وعند الغليان يضاف إليها محلول النشا ويُحرَّك الخليط حتى يتماسك ويُصبُّ في وعاء آخر يمكن إغلاقه ثم يترك ليتساوى مع درجة حرارة الغرفة، ويُؤخذ منه يومياً قبل النوم مقدار ما يكفي لدهن المنطقة المصابة وتُكرَّر العملية يومياً لمدَّة أسبوع، يحفظ الدواء في الثلاجة للحفاظ على صلاحيته.

- لعلاج حب الشباب، نُحضِّر كوب من خلاصة الحبة السوداء ونضيف إليه نصف كوب من قشر الرمان الناعم + نصف كوب من خل التفاح، يسخن الخليط على نار هادئة لمدَّة دقيقتين، تدهن الحبوب يومياً قبل النوم مع مراعاة الاستلقاء على الظهر، ويستمر العلاج حتى تزول آثار حب الشباب، يبقى الخليط محفوظاً في الثلاَّجة.

ـ علاج الصداف، نأخذ كوب من الحبّة السوداء الناعمة + كوب من خل التفاح + كوب من محلول النشا المركّز، يُسخن الخليط على نار هادئة لمدّة دقيقتين ثم يضاف إليها كوب من زيت الحبة السوداء، كما بالإمكان إضافة القليل من محلول النشا إذا لزم الأمر ليتماسك الخليط، ويُصبح سهلاً للدهن، وبعدها يُبرّد الخليط ويُحفظ في الثلاّجة ويُفضّل مسح الجلد المصاب بمحلول المرّة قبل دهنه بالدواء، ويُدهن الجزء المصاب مرّة واحدة قبل النوم يومياً ولمدة ٦٠ يوماً دون انقطاع.

ـ لعلاج الثعلبة، كوب من الحبّة السوداء الناعمة ومثلها من خل التفاح ويُخلط محتوى الكوبين جيداً وتُدلّك فروة الشعر أو المنطقة المصابة، ويبقى الخليط على الرأس لمدة ٤ ساعات كل يوم، يستمر العلاج لمدة ٢٠ يوماً دون انقطاع، يحفظ المركب المتبقي في الثلاّجة لحين الاستعمال.

(وصفة ثانية لعلاج الثعلبة).

كوب من الحبة السوداء الناعمة + كوب من حب الرشاد الناعم + كوب من العسل الطبيعي + نصف كوب من معجون الثوم، يخلط الجميع جيداً، وتُدلك به المنطقة المصابة مساء كل يوم وتبقى لمدّة ٤ ساعات على مدى ٢٠ يوماً دون إنقطاع.

ـ لعلاج صداع الرأس المزمن، يخلط مقدار متساوٍ من الحبّة السوداء الناعمة واليانسون الناعم ومسمار القرنفل الناعم، تحفظ هذه الخلطة في إناء مغلق ويتناول المريض منه ملعقة صغيرة مرّتين في اليوم قبل الإفطار وقبل الغذاء ويتمّ بلعها بواسطة الماء، وبعد ثلاثة أيّام يزول الألم المزعج.

ـ لعلاج آلام المفاصل والأعصاب، (٢٠ غرام من الحبة السوداء + ١٠ غرام سنمكي + ٥٠ غرام شومر + ١٠ غرام قرنفل + ٢٠ غرام حصالبان + ١٠ غرام ملح الطرط + ١٠ غرام زنجبيل + ١٠ غرام محلب + ١٠ غرام حرمل + ١٠ حبات لوز) تسحق هذه الكمية كلُها وتخلط جيداً ثم يُعجن هذا المسحوق بحوالي ٨٠٠ غرام من العسل، ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة مرتين يومياً بعد الإفطار وبعد العشاء بحوالي ساعة.

* تستعمل على عدّة أشكال: مغلي، منقوع، لبخات، مرهم، كمّادات، مسحوق، زيت.

حشيشة السعال:

أو رجل الهر، طفوف كرمه.

نبتة عشبية، يصل ارتفاعها حتى ٢٥ سم، ليس لها ساق، تنبت أوراقها من سطح الأرض مباشرة، حجم الورقة بحجم الكف مذنَّبة ومسنّنة، وهي على شكل قلب، يكسو سطحها الأسفل شعيرات دقيقة، أزهارها صفراء تظهر في شهر آذار ونيسان بين الأوراق فوق ساقٍ طويلة أو قصيرة، وجه الأوراق العلوي أخضر والوجه السفلي أبيض مخملي.

* تنبت حشيشة السعال في الأراضي الرطبة الطينية وفي حافات الطرق الريفية وعلى ضفاف السواقي.

* الأجزاء المستعملة منها في الطب العشبي هي الأزهار في شهر آذار ونيسان والأوراق في شهر أيار.

* المواد الفعّالة فيها هي مواد هلامية ومواد مضادّة للالتهابات.

* فوائدها وخصائصها الطبية:

- تفيد في حالة التهاب دوالي الساقين.

- قروح القدمين (بوضع الأوراق الغضّة فوقها وتثبيتها بضماد وتُبدَّل الأوراق يومياً صباحاً ومساءً وذلك لمدّة أربعة أسابيع.

- لالتواء المفاصل - الفكش - (الوصفة السابقة).

- الحروق (الوصفة السابقة).

- للسعال، خاصّة السعال الناشف (نستعمل مستحلب الزهور مع الأوراق، كوبان يومياً).

- التهاب الحنجرة، وبحّة الصوت، (نغلي مقدار كوب ماء، وبعد غليه

نضع فيه مسحوق الأوراق والأزهار الجافّة لمدّة ١٠ دقائق ثم يُحلّى بالسكر النباتي ويُشرب وهو ساخن.

- لمعالجة الأمراض الجلدية (يشرب مقدار ملعقة صغيرة من عصير الأوراق ٣ مرات يومياً).

- التهاب المجاري التنفسية، والتهاب القصبة الهوائية.

- مزيلة للبلغم.

حنطة (القمح):

- قال فيها الأنطاكي في التذكرة ما يلي:

«إذا طُبخ الدقيق (الطحين) باللوز والسكر واستعمل فطوراً لعدّة أيام يُذهب أوجاع الصدر والكلى».

- قال فيها ابن سينا في القانون ما يلي:

«الكبيرة والحمراء أكثر غذاء، الحنطة المسلوقة بطيئة الهضم نفّاخة».

«لكن غذاؤها كثير».

«الحنطة تنقي الوجه، وإذا مُزجت مع الزعفران تعالج الكلف في الوجه».

- ذكرها ابن البيطار في الجامع بما يلي:

«إذا أكلت نيئة تولد الدود في البطن».

الحنطة عامّة تولد الغازات في الأمعاء.

حشيشة الزجاج:

نبات عشبي معمّر من الفصيلة القرّاصية، يتراوح علو النبتة من ٣٠ إلى ٧٠ سم، عشبة زاحفة فوق الأرض أغصانها متشعّبة وبعضها منتصب والآخر منحني نحو الأسفل، الأوراق متقابلة محمولة بذنب، وشكلها بيضوي رمحية خشنة الملمس، الأزهار خنثى لونها أخضر إلى أصفر مجتمعة في إبط الورقة وعددها ستّة، الورقة الوسطى أنثوية والأخريات ذكرية.

* تنمو حشيشة الزجاج في الأماكن المهجورة وفي محاذاة الجدران، وأطراف الطرقات والسياج، تزهر بين شهر نيسان وتموز.

* الأجزاء المستعملة هي الأوراق والأزهار، يحذر من استنشاق الأزهار خوفاً من الحساسية والرشح الربيعي.

* فوائدها وخصائصها الطبية:

- تعتبر نبتة حشيشة الزجاج ملطِّفة للجسم.

- مدرّة للبول.

- تحدُّ من الالتهابات والدمامل (تستخدم الأوراق الطازجة بعد سحقها لتصبح كالعجينة وتستخدم على شكل لبخات).

- تفتّت الحصى في الكلى (ننقع ٢٠ غرام من الأوراق الطازجة في ليتر ماء مغلي لمدّة ٢٠ دقيقة ويُضاف إليها قشر الليمون الحامض أو بعض أوراق النعناع لتحسين المذاق، وبعد التصفية والتحلية يؤخذ منه أربعة أقداح يومياً).

- يعالج التهاب القصبات الهوائية (الوصفة السابقة) والنزلات الصدرية.

- التهاب القولون (الوصفة السابقة).

- التهاب المعدة (الوصفة السابقة).

- لمعالجة التهابات الكلى والتهابات المثانة (نغلي ٣٠ غرام من الأوراق الطازجة في ربع ليتر من الماء لمدّة ١٥ دقيقة، وبعد تصفيتها نضيف إليها ٥٠ غرام من السكر و٣٠ غرام من العسل ثم نغلي المزيج في ليتر من النبيذ لمدّة ١٥ دقيقة وتركه أسبوعاً ثم نتناول منه أربعة أقداح في اليوم).

- تستعمل لضعف القلب وخفقانه.

- تفيد في معالجة البواسير (أكل العشبة مع السلطات).

- ملينة للأمعاء.

* لا يجوز تجفيف النبتة لأنها تفقد خواصها.

حبــق:

نبات عشبي سنوي، يصل ارتفاع النبتة حتى ٤٠ سم، ساق النبتة منتصب مربّع الشكل تتوزّع فروعه في القسم العلوي، الأوراق متناظرة بيضوية صغيرة، لونها أخضر فاقع أو غامق، حوافها مسنّنة، أزهارها بيضاء أو بيضاء زهرية، تتجمّع بشكل كوكبي، أثمارها علبية تحوي في داخلها بذوراً سوداء.

* يزرع الحبق في أغلب المناطق المعتدلة، كما يُزرع في حدائق المنازل.

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي الأوراق والأزهار.

* المواد الفعّالة في الحبق وجود زيوت طيّارة.

* خصائص الحبق وفوائده:

للحبق رائحة عطرية قويّة، يُصنع منه عقاقير واستخراج روائح عطرية.

- يمدُّ الجسم بالنشاط.

- مهدىء للأعصاب ومضاد للتشنجات (ننقع ٥٠ غرام من الأوراق والأزهار المجفّفة في ليتر من النبيذ الأبيض، ثم يُصفّى ويؤخذ منه ٣ أقداح يومياً).

- مدر للبول.

- موقف للنزيف.

- يساعد في عملية الهضم.

- يمتص الغازات من الأمعاء.

- يعالج التهاب الحلق والبلعوم (غرغرة بمغلي الأوراق والأزهار).

- لمعالجة اضطراب المعدة، (نأخذ ثلاثة ملاعق من الأوراق والأزهار مقطّعة في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعدها يُصفّى ويحلّى ويؤخذ منه ثلاثة أقداح في اليوم).

- للدوخة (الوصفة السابقة).

ـ للسعال (الوصفة السابقة).

ـ لطرد البلغم (الوصفة السابقة).

حمِّيــض:

أو حمّاض، نبتة عشبية بريّة، يصل ارتفاعها حتى ٤٠ سم، أوراقها طولية بشكل حربة محمولة على ساق طويلة غليظة، أزهارها صغيرة خضراء مشربة حمرة، يزهر من نيسان حتى تموز.

* تنبت الحمِّيض قرب المياه، وفي الحقول والمراعي الرطبة، وعلى أطراف الطرقات الريفية وضفاف الجداول.

* الجزء الطبي فيها هي الأوراق (تجمع الأوراق خلال الإزهرار).

* المواد الفعَّالة فيها هي ثاني أوكسيلات البوتاس، فيتامين C.

* منافعها وخصائصها الطبية:

ـ منقِّية للدم.

ـ لمعالج ة الإمساك لدى الشيوخ.

ـ يفيد في حال احتقان مادَّة الصفراء.

ـ مضاد للتفسُّخ.

ـ مدرَّة للبول.

ـ مفيدة في حال ظهور البواسير.

ـ لإزالة الرائحة الكريهة من الفم (ننقع ٢٠ غرام من الجذور المجفَّفة والمقطَّعة في ليتر ماء مغلي ولمدة ٢٠ دقيقة، وبعد تصفيته وتحليته تتناول منه ثلاثة أقداح في اليوم).

ـ لمعالجة التخمرات المعدية والمعوية (نفس الوصفة السابقة).

ـ إذا سُحقت بذوره وشربت مع الخمر قطعت الإسهال المزمن.

ـ لتفتيت الحصى، (يطبخ بذور الحماض مع الخل فتفتت حصى المثانة إذا شربت بمعدل ٣ أقداح يومياً).

* يمنع أكل الحمّاض لمن يعاني من مشاكل في الكلى، أو لديه استعداد لمرض النقرس أو لديه إسهال، أو يحمل حصى في الكلى أو المثانة.

حنّــــاء:

تعرف كذلك بأسماء عديدة مثل: حنّة، تمر حنّا، زهر الحنة.

نبات شجيري، بري وزراعي، يُزرع للزينة ولرائحته العطرية ولفائدته الطبيّة.

* موطنه الأول الصين، ويُزرع في حوض المتوسط، الهند، مصر، وشمال إفريقيا.

* يستفاد طبياً من أوراقه والأزهار والبذور.

* خصائصه واستعمالاته:

ـ يفيد ضد الفطور الجلدية (الأوراق).

ـ قابض، يلوَّن به الأيدي والأقدام.

ـ عصير أوراقه مطهِّرة.

ـ زهوره مطهِّرة.

ـ ينفع لآلام الأعصاب.

ـ يُطلى على الجبهة ممزوجاً بالخل لتخفيف الصداع.

ـ ينفع من قروح الفم.

ـ يخفف أوجاع الرحم.

ـ ينفع للأورام ويخفِّف الأوجاع.

* يستعمل الحنّاء على عدّة طرق وهي: مغلي، منقوع، مستحلب، مسحوق، عصير، دهون، طلاء، صبغات، كمّادات.

ختمية وردية:

أو الخطمي، نبتة عشبية معمّرة، يصل ارتفاعها من ١٠٠ حتى ١٥٠سم، ساقها عمودية مكسوّة بشعيرات خشنة، أوراقها ثلاثية أو خماسية، الفصوص متقابلة أطرافها مسنّنة الحافّة ومكسوة بشعيرات خشنة، أزهارها متّصلة بعنق ولها خمس بتلات ومن ألوانها الوردي أو الأبيض أو البنفسجي أو الخمري، تزهر ابتداءً من نيسان وحتى أيلول.

لهذا النبات أربعة أنواع لها نفس الخصائص والميزات.

* تنبت على حافات الطرقات الريفية والأراضي الرطبة، كما يمكن تهجينه وزراعته في الجنائن.

* المواد الفعالة والمستخدمة في الطب العشبي هي، الجذور، الأوراق، الأزهار.

* فيها من المواد الفعّالة، مواد هلامية، لعاب، نشا، زيت دهني، فيتامينات سكروز، أحماض.

* فوائدها:

- مدرّة للبول.
- مليّنة للأمعاء (يشرب مغلي الأوراق والأزهار معاً).
- حرقة البول وعسر البول والحصا في المثانة، والبذور تنفع لحرقة البول.
- التئام الجروح، مسحوقه ينفع الجروح إذا وضع عليها.
- لمعالجة تقرُّحات المعدة وأمراضها.
- مضاد للالتهابات.
- مسكن للآلام.
- مفيدة للسعال (يشرب مغلي الزهور).

ـ التهاب الحنجرة واللثّة (غرغرة بمغلي الجذور المقطعة).

ـ لمعالجة الإمساك (٣٠ غرام من الجذور المقطعة في ليتر ماء ولمدة ١٥ دقيقة، وبعد تصفيته وتحليته نتناول منه ٣ أقداح في اليوم قبل النوم).

* إن الختمية الوردية غير قابلة للمزج مع الكحول والمواد العفصية والحديد.

* ومن الختمية اسم لنبتة ثانية باسم ختمية مخزنية تنتشر في الحقول والأراضي المتروكة وأطراف الطرقات والحدائق والبساتين، مفيدة لآلام الصدر.

خـــــل:

الخل هو كل ما حَمُضَ من عصير العنب وغيره، ومنه خلُّ العنب وخلُّ التفاح، نصح بتناوله أو استعماله الإمام علي بن أبي طالب وكذلك أربعة من الأئمة لفائدته للجسم.

* قال عنه الأطباء القدماء بأنّه:

ـ نافع للمعدة ويُعين على الهضم.

ـ نافع للثة والقروح الخبيثة والحكّة وأوجاع الأسنان.

ـ يمنع حدوث الورم.

ـ ينقي الدم.

ـ يُبعد ضرر الأدوية السيئة.

ـ مشهٍ للأكل.

ـ يقتل دود الأمعاء.

ـ يُسكّن الحرارة ويحيي القلب وينيره.

ـ ينفع ضد الجرب والقوباء.

* في الطب الحديث، عُرف على أنه مرطِّب للجسد ومُنعش ومدر للعرق وللبول.

ـ مُنَبّه للمعدة، ومحلِّل للألياف الخشنة من اللحوم والخضروات.

ـ شربه مع الماء يقوي الجسم.

ـ يستعمل كمادات ضد الحمّى.

* الإكثار من الخل مضر للأعصاب، والإدمان عليه يضعف البصر، ويولد الرياح في البطن والقليل منه مفيد.

* ماذا نعرف عن خلّ التفاح؟

قيل أنه مفيدٌ ضد البرد وتناوله مع البيض يحسّن البشرة.

ـ يمزج خل التفاح مع قليل من الماء والعسل، يصبح مطهراً للجهاز الهضمي من كل سوء.

ـ يجعل خلايا الجسم بحالة جيّدة، ويُعزِّز مقاومة الجسم للكثير من الجراثيم، فهو غني بالفوسفور والحديد والكلور والصوديوم والكالسيوم والمنغنيز والسليكوم والفلور.

* ويفيد خل التفاح:

ـ الذبحة الصدرية، (ملعقة في كأس ماء فاتر مرّة في النهار).

ـ القلق النفسي، (ملعقة خل تفاح في كأس ماء على الريق لمدّة ثلاثة أسابيع).

ـ الربو، (يفرك الزور بخل التفاح، إضافة إلى لف القدمين بقماش مبلّل بخل التفاح).

ـ سوء الهضم، (يشرب كوب ماء فاتر فيه ملعقة خل تفاح عقب أكلة ثقيلة).

ـ آلام الرأس (بوضع كمّادات مبلّلة بخل التفاح على الجبهة).

خنشـــار:

ومن أسمائه: مشط الغول، سرخس ذكر، كثير الأرجل، سوسن الغابة، شُرْد.

نبات عشبي معمّر، يصل ارتفاعه حتى ١٠٠سم. الجذمور مكسو بقشور سمراء، تمتدُّ أوراقه من الساق مباشرة، وهي مستطيلة متطاولة بشكل ريشة طائر أو رمحية مسنَّنة، يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس، وفي أسفل الورقة مجموعات صغيرة ـ حبيبات ـ سمراء أو بنية اللون تظهر بين آذار حتى تشرين.

* ينبت الخنشار في الأحراج والغابات، وعلى سوق الأشجار المعمّرة، وفي أحراج السنديان، وعلى الجدران القديمة.

* الجزء الطبي في النبتة، الجذور والأغصان بأوراقها.

* المواد الفعَّالة فيها زيوت طيّارة، مواد مرّة، مواد مخاطية، مواد دسمة، ومواد مركبة عديدة.

* فوائدها الطبية:

ـ استعمال الجذور لمعالجة آلام الظهر، الروماتيزم، عرق النسا، آلام القدمين، (ننظف الجذور ونضعها في كيس صغير ثم نضع الكيس فوق موضع الألم وتأتي بالعجائب كما وصفها قدامى الأطباء) وتحتفظ الجذور بفعاليتها لمدة سنتين.

لآلام الدوالي، للصداع العصبي المزمن (نغلي الجذور ونستعمل ماءها حمّامات للساق أو للقدم ويمكن استعمال هذا الماء لعدّة مرّات).

ـ استعمال الأوراق والأغصان لمعالجة الروماتيزم، النقرس، آلام القدمين، الأسنان، الظهر (وضع بضعة أغصان مقطعة على موضع الألم، يحس المريض أولاً باشتداد الوجع ثم ما يلبث أن يخف شيئاً فشيئاً حتى يزول كلياً.

ـ لمعالجة الأرق، بوضع غصن من النبتة داخل وسادة النوم.

* تعتبر نبتة الخنشار سامّة، لذلك لا يجوز استعمالها داخل الجسم، غير أنّه يصنع منها كبسولات جيلاتينية لقتل الدودة الوحيدة.

خشخاش منثور:

ويعرف كذلك باسم البرقوق، الشقيق، زغليل.

عشبة حولية، تنبت برياً في الحقول، تعلو من ٢٥ سم إلى ٩٠ سم. ساقها وفروعها مكسوّة بشعيرات، أوراقها طولانية مسننة بخشونة، متقابلة كثيفة العروق. أزهارها حمراء، رباعية البتلات، ضخمة المبيض، ثمارها تُغلّف البذور، في كافّة أجزائها سائل أبيض كالحليب يُحذّر منه لأنّه سام.

* الجزء الطبي فيها هي أوراق الزهر، الحليب الأبيض السائل منها، والنبتة على العموم سامّة لا يجوز استعمالها.

* الخشخاش مادّة سامّة تُخدِّر الدماغ.

- كثيرهُ يَقْتُل.
- يسكّن السعال (القليل منه) خاصّة السعال الجاف.
- يفيد الرئة والحلق والصدر.
- مفيد للذبحة الصدرية.
- لالتهاب اللوز.
- مهدىء، لحالات الأرق.
- مليّن.

* يستعمل منقوع، مغلي، شراب، مرهم، كمّادات ساخنة.

خزامي:

لافندا، خيري البر.

نبات شجيري، كثيف الأغصان، يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ١٠٠سم. أوراقها رمحية قاسية متقابلة، لونها أخضر رمادي، تتجمّع الأزهار في رأس الساق بشكل سنبلي لونها بنفسجي مائل إلى الزرقة ومغطّاة بوبر، تفوح منها رائحة عطرة.

* تنبت الخزامى في منطقة حوض المتوسط ومن البحر حتى الجبل، في الأماكن البرية والتربة الكلسية، كما تُزرع في الحدائق والجنائن.

* الأجزاء المستعملة طبياً هي الأزهار في نهاية شهر تموز، والقمم المزهرة.

* المواد الفعّالة فيها: زيوت طيّارة، مواد دابغة، مواد مسكّنة وغيرها...

* خصائصها الطبية:

- مطهرة، منقية، مقوية.

- مضادة للتشنجات، مهدئة للأعصاب (يشرب مقدار فنجان من مستحلب الأزهار).

- مسكنة للسعال خاصّة السعال الديكي (ننقع ٣٠ غرام من الأزهار المجفّفة في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيتها وتحليتها نتناول ٤ فناجين يومياً).

- التهاب البلعوم (الوصفة السابقة).

- لمعالجة الربو (الوصفة السابقة).

- لإبعاد الأرق (الوصفة السابقة).

- لتخفيف آلام الرأس والدوخة (ننقع قبضة من الأزهار المجفّفة في نصف ليتر من الزيت لمدة ٤ أسابيع وبعد تصفيتها نتناول منه ٥ نقاط في اليوم).

- لتخفيف آلام الروماتيزم، وعرق النسا، التواء المفاصل، الكدمات (باستعمال كمادات مستحلب الأزهار أو التدليك بزيتها).

- لمعالجة اضطرابات المعدة والتخلص من الغازات (شرب مقدار فنجان من مستحلب الأزهار يومياً).

- لخفقان القلب.

* كما يدخل الخزامى في صناعة التجميل والعطورات.

* كيف نحضر مستحلب الأزهار؟

نأخذ كمية من الأزهار المجففة ونغمرها بزيت الزيتون وتركها في زجاجة بيضاء مقفلة جيداً في الشمس لمدة أسبوعين، وبعدها تُصفّى بقطعة قماش نظيفة جداً وتعصر وتحفظ للاستعمال.

* يفيد زيت الخزامى في تهدئة الأعصاب القلقة ويُخفّف عن الدماغ المشغول بالأفكار ليلاً. يُبعد الأرق، ويساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع

* يوجد كذلك خزام عطري (بليحاء عطرية) فيه مادة سامّة زهره أصفر اللون.

خيــــــار:

نبات حولي معروف، ومنه عدّة أصناف ومن أسمائه كذلك (قثد، بسرا).

* الجزء الطبي المستعمل منه هي الثمار.

* المواد الفعَّالة في الخيار، فيتامين C B A، وزيت، كاروتين، أحماض. وفيه منغنيز، حديد، كبريت، فوسفور، كلسيوم.

* خصائص الخيار:

الخيار غني بالماء وهو ينفع كثيراً لمن يريد اتباع حمية غذائية (ريجيم)، لأنّه خالٍ من السعرات الحرارية أو السكريات والشحوم.

ـ مرطِّب، مطيِّب للنفس، يفرح القلب.

ـ الخيار مفيد للجمال، ومن ترغب باستعمال عصيره عليها أن تتجنّب الأغذية المحتوية على توابل وزيوت مقلية ودهون، ولنضارة الوجه يُطلى بعصير الخيار طيلة الليل وتكرَّر العملية لعدَّة ليالٍ.

ـ أكل الخيار تنقي الجسم من السموم خصوصاً لمن يشكو من البول السكري.

ـ يُخفِّف العطش (خيار مفروم يضاف إلى لبن مخفَّف بالماء).

- منقي للدم.

- طارد للديدان، ويُنظِّف المعدة من فضلاتها.

- يوصف للمصابين بعسر الهضم وبالمغص ولأصحاب المعدة الضعيفة.

- يفيد عصير الخيار في تخفيف الحكّة.

- لمعالجة النمش والكلف (ننقع شرائح الخيار في الحليب النيء، وتلطخ به الأجزاء المصابة، ثم نأخذ قليلاً من بذور الخيار والقرع والشمّام ونسحقها معاً ونضيفها إلى الحليب، ونضع على الوجه قناعاً من المزيج لمدّة نصف ساعة، وبعدها يُغسل الوجه بماء الورد الفاتر).

- لمعالجة الصداع، يُثبّت قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين برباط.

- يخفّف الاضطرابات العصبية.

- لمعالجة السكر في البول (يأكل خيارة يومياً على الأقل).

- مدر للبول.

- لمعالجة الحكّة، الجرب، القوباء، خشونة الجلد.

* يحذر الشيوخ والأطفال والمرضى من تناوله بكثرة لأنه يملأ المعدة وهضمه بطيء.

خبّـــــاز:

أو خبيز، أو خبيزة، حشيشة الجبن، خبازي.

نبات عشبي كثير الأغصان، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠ سم، للأزهار عنق طويل، لونها ليلكي وهي تنمو في إبط الأوراق، والأوراق بدورها مستديرة الشكل ومسنّنة.

* تنبت الخبيزي في حوافي الطرق والسياج، وفي المراعي، والممرّات المائية، وحول الحقول، تزهر بين حزيران وأيلول أزهاراً بخمس أوراق مجوّفة عند الرأس.

* الأجزاء المستخدمة طبياً هي الأوراق مع الساق، والأزهار بدون الساق.

* المواد الفعّالة هي مواد مخاطية، زيوت طيّارة، فيتامين C B A.

* يستفاد من الخبّاز طبياً لمعالجة:

- القروح، (لبخات).
- التهاب اللوزتين (غرغرة بمغلي الأوراق).
- النزلات الصدرية (مغلي الأوراق مع الأزهار ويحلّى بسكر نبات).
- لتهدئة السعال.
- لأوجاع المعدة وترطيب الأمعاء.
- للإسهال.
- لمعالجة الإمساك.
- مليّن للمعدة وملطّف.

- لعلاج آلام الأسنان، غرغرة بمغلي الأوراق.
- مدر للبول.
- ينظّف الأمعاء ويُرخي المعدة.
- لاحتقانات الرحم والمهبل (مغلي الأوراق).
- لالتهابات الجلد (مغلي الأوراق أو طبخها).
- لإنضاج الدمامل (لبخات).

خـــردل:

يصل ارتفاع نبتة الخردل حتى ١٠٠سم، زهرها أصفر، تزهر في حزيران وتموز، أزهاراً عنقودية، بذورها حمراء تتحوّل إلى اللون الأسود.

* ذكرها كل من ابن سينا، وابن البيطار والرازي.

وخلاصة فوائد الخردل كما جاء على ذكرها قدماء الأطباء المسلمين هي:

ـ تفيد في تنقية الوجه إذا مزجت مع العسل.

ـ تنفع من داء الثعلب.

ـ تعالج الجرب إذا مُزجت مع الخل.

ـ تعالج أمراض المفاصل.

ـ يقوي الباه.

ـ يُدقّ ويُمزج مع العسل ويُشرب لمعالجة الخشونة المزمنة في الرئة.

ـ يستعمل في الطعام، مُقبّل ومهضّم ومليّن وطارد للغازات.

* يُصنع من مسحوق الخردل وبعد مزجه بالماء الفاتر ليصبح عجينة، نستعمله لصقة لمعالجة:

ـ التهاب الحنجرة وبحّة الصوت أو فقدان الصوت.

ـ لعسر التنفس وازرقاق اللون (لصقة فوق الظهر).

ـ غرغرة لمعالجة التهاب الفم.

يستعمل لصقة للروماتيزم المفصلي.

ـ لتشقق اليد، تغسل اليد بمسحوق الخردل الممزوج برغوة الصابون المصنوع من زيت الزيتون.

ـ ينفع الخردل لأورام الطحال.

ـ يساعد على العطاس إذا دُقّ ووضع قليلاً منه في الأنف.

ـ يُقوّي البصر ويُصفّي العين إذا دُقّ وخلط مع العسل والماء.

* يستفاد منه في الطبّ الحديث كمنبّه للهضم ومدرّ للعاب.

* يوصف لضعف القلب وتصلُّب الشرايين.

* يوصف لآلام المعدة.

يوجد من الخردل أنواع أخرى منها:

- خردل أسيجة أو فجل جمل = فجيلية.

- خردل الرهبان أو فجل الخريف وهو نبتة سامّة.

خــــس:

يعرف الخس لدى الإنسان منذ أقدم العصور، وقديماً اعتبره المصريون رمزاً للخصب والنمو، ومنه عدّة أنواع، وهو يزرع لفائدته وقيمته الغذائية.

* المواد الفعّالة في الخس هي: الفيتامينات E K C B1 A وفيه من المعادن: الفوسفور، الحديد، الكالسيوم، غني بالألياف السلليلوزية، وتعتبر الأوراق الخارجية المعرّضة للشمس أكثر فائدةً من الأوراق الداخلية لغناها بمادّة الكلوروفيل.

* خصائصه الطبية:

- يفيد الخس في حالة الإمساك المزمن لاحتوائه على الألياف السلليلوزية التي تساعد الأمعاء في حركتها.

- يقوي البصر.

- يهدىء الأعصاب.

- يساعد على النوم.

- مقوي للكبد.

- مليّن للمعدة.

- مسكّن للصداع.

- يفيد المصابين بالرمل البولي وبداء النقرس.

- الخس مصدر للفيتامينات.

* للخس المسلوق مفعول السبانخ نفسه، وأفضله الأكثر إخضراراً.

* الخس مضرٌ إذا تناوله الإنسان مع الخمر، وفي هذه الحالة يُضعف شهوة الجماع.

* إذا دقَّ بزر الخسّ مع بزر البنج وطلي به عضو الذكر قطع شهوة الجماع ونوّم.

دبـــــق:

يعرف أيضاً باسم هدّال.

نباتات طفيلية، تعيش على أغصان العديد من الأشجار المثمرة أو الحرجية، وتمتص نسقها، وتكون دائمة الإخضرار، أوراقها ضيّقة وطويلة، لونها أصفر مشرب خضرة، أثمارها كرويّة الشكل صغيرة بيضاء أو صفراء تظهر في شهر آذار وفي زوايا الفروع.

* أكثر أماكن وجودها في منطقة الهرمل شمال لبنان.

* الأجزاء المستخدمة طبياً، الفروع الحديثة مع أوراقها في شهر كانون الثاني وشباط.

* فوائدها الطبية:

- تخفِّض ضغط الدم المرتفع (شرب منقوع الهدّال البارد).

- تخفِّف تصلب الشرايين (شرب المنقوع البارد).

- توقف النزف من الأنف (استنشاق المنقوع البارد).

- تطرّي الجلد وتشفي تشققاته (حمّامات بمغلي الهدّال).

- لمعالجة نزيف جهاز الهضم.

- لمعالجة الزلال في بول الحامل (مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهدّال ثلاث مرات في اليوم).

ـ تفيد في حالة العقم.

ـ تمنع نمو الخلايا السرطانية وغيرها من الأورام (قيل بأنَّ التلبيخ بمزيج من أجزاء متساوية من الدبق + صمغ + شمع عسل، يشفي من الأورام، كما ثبت في الطب الحديث أنَّ حقن تحت الجلد من الهدَّال يوقف نمو الخلايا السرطانية ويطيل عمر المصاب).

ـ مفيد لأمراض الصدر، وللسعال الديكي.

ـ مهدِّىء.

ـ لإفرازات الرحم.

* يجب أخذ الحذر باستعماله لأنه سامّ.

درّاق:

شجرة مثمرة ومعروفة، ومنها أنواع عديدة، تتميَّز بحجمها وبشكل وحجم وطعم ثمارها.

* تُزرع في الجنائن والبساتين لفائدتها الغذائية وطيب ثمارها.

* يُستخدم منها في الطب العشبي، الأثمار والأوراق والأزهار.

* محتوياتها الطبيّة من سكريات، أحماض، عناصر هلامية، زيوت دسمة، فيتامين C B A.

* من خصائصها:

ـ ملينة للمعدة وللأمعاء (عصير الدرّاق صباحاً قبل الطعام).

ـ منعشة.

ـ مدرة للبول.

ـ مضادَّة للتشنج.

ـ مضادة للإمساك (نأخذ ٢٠ غرام من الأوراق المجفَّفة والأزهار ونضعها

في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، بعد التصفية والتحلية نتناول منه قدحاً بعد الطعام).

ذرة صفراء:

نبتة حولية، متينة ومنتصبة الساق المكوَّن من عقد عديدة، أوراقها متناوبة رمحية الشكل، أزهارها خنثى، ثمارها حبيبية صفراء اللون تشوبها حمرة في أعلاها (شبشول الذرة).

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي الحبوب والشبشول.

* المواد الفعَّالة الموجودة في الذرة الصفراء هي زيوت، سكر، نشاء، مواد دهنية، فيتامين A.

* خصائصها وفوائدها:

- مقوية للقلب.

- مخفِّضة للضغط.

- مدرَّة للبول.

- مهدِّئة للأعصاب.

- تفيد في حالة فقر الدم.

- تفيد لأمراض النقرس (ننقع قبضة من الشبشول المجفَّف في ليتر ماء مغلي لمدة ٣٠ دقيقة وبعد ذلك نصفِّيه ونتناول منه ٣ أقداح يومياً)

- التهاب المثانة (الوصفة السابقة).

- الحصى في الكلى (نستعمل الوصفة السابقة).

ذنب الفرس:

تعرف كذلك باسم دلبوت.

نبات عشبي معمِّر، جذره أسود زاحف، ومنه تنبثق السوق، وهو نوعان:

الأوّل خصب، والثاني عاقر، تنمو الساق الخصبة في الربيع ويصل ارتفاعها حتى ٣٠سم، أسطوانية الشكل، لونها بني فاتح في أعلاها كيس الحبيبات.

أما الساق العاقرة فتنمو في الصيف وهي نحيلة طويلة بارتفاع يتراوح من ٢٠ حتى ١٠٠سم. معقَّدة خضراء مفرغة خشنة الملمس، تحمل أغصاناً عديدة، موزَّعة بشكل حلقي تقصر كلّما اتجهنا نحو الأعلى، وهذه الأغصان متمحورة إلى أوراق خشنة الملمس.

* ذنب الفرس توجد في الغابات الرطبة، وعلى ضفاف السواقي والأراضي الرملية.

* يستخدم منها في الطب العشبي كل من الساق العاقر والأوراق.

* فيها من المواد الفعّالة، كالسيوم، حديد، أحماض، ومواد أخرى...

* فوائدها الطبية:

- مدرَّة للبول.

- توقف الرعاف.

- مطهِّرة.

- منقيَّة للدم (نغلي ٣٠ غرام من الأغصان المجفَّفة في ليتر ماء لمدَّة ١٠ دقائق. وبعد تصفيتها نتناول مقدار ٣ فناجين في اليوم).

ذنب الأسد:

أو فراسيون القلب، بقلة الأمهات.

نبات عشبي حولي إلى معمِّر، بري وزراعي، يزرع للزينة ولفوائده الطبية، يتكاثر بالبذور، الساق عامودية، مربَّعة الأضلاع، لونها في الأسفل حمراء بنفسجي، الأوراق متقابلة وتبدو على شكل كف مفتوحة بثلاثة أصابع في أسفل النبتة، أزهارها فراشية صغيرة وردية اللون، توجد بجوار الطرق وفوق التلال والهضاب المعرَّضة للشمس.

* المواد الفعّالة فيها:

زيت عطري، مواد عفصية، مواد مرّة، مواد دابغة، . . .

* فوائد النبتة:

- خافضة للضغط الدموي.

- مضادة للتشنج، مهدئة للنوبات العصبية القلبية.

- مفيدة لبعض الآلام العصبية والهستيريا.

- لحالات فقر الدم.

- مضادة للإسهال.

* تستعمل مغلي، منقوع، كمّادات، مرهم، مستحضر.

* وصفة لاضطرابات القلب العصبية، نستعمل مستحلب من أجزاء متساوية من الخليط التالي: (ذنب الأسد + أزهار الخزامى + بذور كراويا + بذور شومر + جذر ناردين مخزني).

رجل الأسد:

لوف السباع، كمالية المروج.

نبات عشبي معمّر، يعلو من ١٥ إلى ٤٠سم، ساق النبتة نحيلة صفراء مشربة حمرة، مبرومة، يكسو الساق شعيرات دقيقة، أوراقها كبيرة مسنّنة ومستديرة، مكسوة بشعيرات دقيقة، تزهر في شهر أيار وحزيران، يتكوّن على رؤوس الفروع أزهاراً صغيرة صفراء مشربة بالخضرة.

* تنبت هذه العشبة في المروج، الأحراج الرطبة، أطراف الأقنية خاصّة في الجبال.

* يستعمل منها طبياً كل من الفروع حاملة الزهر (من أيار حتى آب)، والأوراق دون الأعناق.

* فيها من المواد الفعالة، أحماض ومواد قابضة.

* خصائصها الطبية:

- تفيد في تخفيف السمنة (شرب فنجانين يومياً من مستحلب النبتة).

- البول السكري (الوصفة السابقة).

- لعلاج حالات ارتخاء البطن والرحم بعد الولادة، بعد الشهر الثالث من الولادة، (نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة ونضعها في ربع ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، وعندما تبرد تشرب على جرعات متعددة في اليوم).

- لمعالجة التهاب المبيض عند النساء (يحضر حمّام مقعدي من مغلي الأعشاب الآتية وبمقادير متساوية: رجل الأسد + ذنب الخيل + تبن الشوفان + قشر بلوط).

- لمعالجة الإسهال (بتناول مستحلب رجل الأسد).

- يفيد في حال عدم انتظام الحيض وآلامه وزيادة نزفه.

- لمعالجة الإفرازات المهبلية.

- مضاد للروماتيزم.

- مسكّن.

- مقوية.

- مدرّة للبول.

رمّان (جلنّار):

شجرة مثمرة معروفة، يصل ارتفاعها حتى ٣ أمتار.

ورد ذكر الرمّان في القرآن الكريم في سورة الأنعام الآية ٩٩ و١٤١، وكذلك في سورة الرحمن الآية ٦٨، وهي من الأثمار المباركة، ومنه الحامض والحلو.

* يحوي الرمان على حمض (اللمونيك) الذي يخفف نسبة حمض البوريك في الدم وبدوره يخفّف حدوث الحصى في الكلى ويبعد مرض النقرس.

* فوائده وخصائصه الطبية:

للرمان خاصّية هاضمة بسبب احتوائه على نسبة عالية من الأحماض العضوية، ممّا يساعد على تجنُّب:

- مرض النقرس.
- يمنع تكوين حصى في الكلى.

يحتوي الرمان على نسبة جيدة من الحديد وبعض الفيتامينات.

كما للقشور فائدة كبيرة لا تقلُّ عن فائدة اللب، ففي القشور مادة العفص القابضة والتي تفيد في حالات:

- الإسهال (غلي قشرة الثمرة)

- طرد الدود من الأمعاء
- ينفع المعدة الملتهبة
- يدر البول
- يسكن مادّة الصفراء
- يمنع القيء
- يُطفيء حرارة الكبد
- يقوّي الأعضاء
- ينفع آلام القلب وفم المعدة
- الرمّان الحلو يدبغ المعدة ويُشفي من التخمة وهو مقوي للمعدة.
- نافع للسعال خاصّة الرمان الحلو.

ـ يعين على الباه ويُحرِّك شهوة الجماع لدى النساء.

ـ قشر الرمان، يفيد في تخفيف قرحة المعدة.

* وقد ذكَرَ الرمّان ابن القيّم في كتابه (الطب النبوي).

* الرمان الحلو لا يصلح للمحمومين

رعي الحمام:

عشبة السحرة، عشبة كل الأوجاع.

نبات معمّر، يعلو من ٣٠ حتى ٦٠ سم، ساق النبتة متفرّع في الأعلى، مربعة ومنتصبة، أوراقها متقابلة بيضوية الشكل، أزهارها صغيرة وردية اللون تظهر في حزيران حتى أيلول بمجموعات سنبلية.

* تنبت على حواشي الطرق، والسياج، وفي الأراضي المقفرة.

* يستعمل منها طبياً، الأوراق وفروع الزهر.

* المواد المفيدة في الطب العشبي هي وجود زيوت طيّارة، مواد مرّة، مواد دابغة، مواد عفصية، مواد راتنجية.

* فوائدها الطبية:

ـ تفيد لاحتقان الكبد والكلية.

ـ تفيد في إدرار الحليب لدى المرضعة.

ـ تدر البول.

ـ مسكّنة للاضطرابات العصبية، للروماتيزم.

ـ تفيد في التهاب اللوزتين والفم، (نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق ونضعها في ماء مغلي مقدار فنجان وذلك لبضع دقائق، وبعدما تبرد تستعمل غرغرة).

ـ تكميد الجروح والقروح العفنة.

ـ الوهن العام بشرب مستحلب النبتة.

ـ اضطرابات سن اليأس.

ـ خفقان القلب.

ـ لتخفيف الاضطرابات النفسية، مهدِّئة، مساعدة على النوم.

ـ ضعف الدم.

ـ لأمراض المعدة.

* كيف نعدُّ مستحلب النبتة؟

(نأخذ مقدار ملعقة من الأوراق والزهر لكل فنجان من الماء الساخن وننقعها لمدة ١٠ دقائق، وبعدما تبرد يشرب منها كوبان يومياً).

زنجبيل:

ومن أسمائه كذلك، أفشنال، جنزبيل.

من الأفاوية والمقبِّلات، ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة الإنسان الآية ١٧، وهو من شراب أهل الجنّة، قال تعالى عنه ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾ ويكفي ذكر الزنجبيل في آية من آيات القرآن الكريم ليكون نباتاً طاهراً ودواءً نافعاً للإنسان، وهو كما وعد الله سبحانه وتعالى شراب أهل الجنّة.

لقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أنَّ للزنجبيل الطازج تأثيرات دوائية عديدة.

* ومن خصائصه وفوائده الطبية نذكر ما يلي:

ـ أنّ للزنجبيل تأثيراً مشابهاً لتأثير دواء القلب المشهور Digoxin، وهو مماثل للأسبيرين وأدوية الروماتيزم مثل دواء الفولتارين والأندوسين ولذلك فهو مهم في علاج:

ـ آلام المفاصل.

ـ مفيد جداً لعلاج دوار السفر بل أثبتت التجارب أنّه أفضل من الأدوية المعروفة لمثل هذه الحالة والتي تُعطى لمعالجة دوار السفر وبذلك فهو مضاد للقيء.

ـ كذلك يمنع الزنجبيل الإنزيم الذي يساعد على تخثر الدم، وكذلك فإنّه يساعد على منع حدوث جلطات الدماغ والقلب والأطراف، ومضاد للاختلاجات.

ـ يفيد أنظمة الجسم بإبعاد الكسل عنها وتقويتها.

ـ يعيد الطاقة إلى العقل المرهق ومقوٍ عام.

ـ إنّه جيد ومفيد تناوله عند البدء بتمارين رياضية، يُلطِّف حرارة الجسم، منشِّط.

ـ يُخفِّف من أعراض الرشح ونزلات البرد ويُخفِّف البلغم.

ـ يداوي المشاكل الهضمية، ويساعد على الهضم، مليِّن للمعدة.

ـ نافع للكبد.

ـ يمنع ظلمة البصر.

ـ مزيل للغازات من المعدة والأمعاء.

ـ مضاد للهستامين.

ـ خافض للكولسترول في الدم.

ـ المُزّي منه مثير للجنس ويزيد من المني لدى الرجل.

ـ يُطيِّب نكهة الفم.

ـ مضاد لحفر الأسنان (الاسقربوط).

زيتون:

شجرة الزيتون معروفة لدى كافة الناس، وهي معمِّرة.

قيل إن الموطن الأوّل للزيتون كان في سوريا إذ زرع قبل أكثر من ٤٠٠٠ سنة ق.م. ورد ذكر الزيتون في القرآن الكريم وفي الإنجيل وفي التوراة أي في الكتب السماوية الثلاثة، أمّا في القرآن الكريم فقد ورد ذكر الزيتون في سورة النور وسورة التين، وبذلك عُرف الزيتون بالشجرة المباركة، من غصنها يرفع شعار السلام والأمان.

* أفضل الأماكن والمناخات لزراعته هي ذات المناخ المتوسطي.

* أما الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي الأوراق، الثمار، وزيت الزيتون.

* المواد الفعالة فيه هي: وجود مواد دسمة، مواد مرّة، مواد صمغية، أحماض، كاروتين، غني بفيتامين E D.

* خصائصه وفوائده الطبية:

ذكره قدامى الأطباء، عرب وغيرهم وفي ذلك قالوا:

الزيت بحسب زيتونه، وفائدته للجسم كلّه.

وفي الطب الحديث، يُعتبر الزيتون أفضل وأطيب أنواع الزيوت على الإطلاق، يتميز بفائدة غذائية كبيرة بسبب غناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية، والأحماض الدهنية الغير مشبعة للمحافظة على سلامة الجسم وصحته، كما لزيت الزيتون دور كبير في المحافظة على تنظيم ضربات القلب وضغط الدم، والمعروف طبياً أن مرض القلب والسرطان هما من أمراض الرفاهية وذلك لصلتهما بارتفاع نسبة الدهون والسعرات الحرارية في الجسم ولزيت الزيتون دور كبير في تخفيض نسبة الدهون من الجسم.

- أكّدت البحوث المخبرية أنّ زيت الزيتون مقاوم للشيخوخة.

- ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بكفاءة جيدة، مليّن ومفيد للأمعاء ويمنع الإمساك.

- مقاوم للتسمم.

ـ يخفض مستوى السكر في الدم (ننقع ١٥ غرام من الأوراق الطازجة في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم نصفيه ونحليه بالعسل ونتناول منه كوبين بعد الطعام).

ـ مفيد لمرض القلب وارتفاع ضغط الدم (نغلي ٥٠ غرام من الأوراق الطازجة في ليتر ماء لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية نأخذ منه ٣ أكواب يومياً).

ـ يخفض مستوى الكولسترول في الدم خاصة الكولسترول الضار LDL.

ـ لتخفيض حرارة الجسم.

ـ لإخراج الحصى المرارية (نتناول مقدار ملعقة كبيرة يومياً على الريق).

ـ يقي من الإصابة بسرطان الثدي.

ـ يُنشّط الكبد ويُفتّت الحصى في المرارة والكليتين والحالبين (منقوع الورق الطازج).

ـ يُخفّف آلام الكدمات العضلية والالتواءات المفصلية.

ـ يزيل قشور الرأس.

ـ يفيد في قلاع الفم (منقوع ورق الزيتون).

ـ ينفع لوجع الأسنان (غلي مقدار من الأوراق ويستعمل مَضْمَضَة).

ـ لتقوية المعدة الضعيفة (قليل من رماد حطب الزيتون يمزج مع قليل من شراب التفاح).

ـ زيت الزيتون يقوي البصر.

ـ ينشّط إفرازات الكبد والبنكرياس والمرارة، بتناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً كما يساعد على إفراز مادة الصفراء من المرارة.

ـ يساعد على نمو العظام.

ـ يُلطّف سطح الجلد الملتهب ويوفّر له الرطوبة ويؤخر ظهور التجاعيد

ويفيد في علاج الاحمرار الناتج على التسميط ويفيد أكثر إذا أضيف إليه قليلاً من زيت اللوز ويضفي على الوجه حمرة وإشراقاً.

- يساعد على التئام القروح.

- يقوي الشعر، يمنع الشيب، عن طريق دهن وفرك فروة الرأس بزيته.

- يمنع الجرب.

- يشدُّ عضل الجسم.

- يساعد زيت الزيتون الجسم على امتصاص الكالسيوم من الأطعمة.

- بسبب غناه بفيتامين D فإنَّه يقي الأطفال من داء الكساح وتقوس الساقين.

- وبسبب غناه بفيتامين E فهو مخصب مقوٍ للجنس ويمنح القوة الجنسية للشيوخ ويوفر للجسم الحيوية والطاقة.

- إذا شرب مع الماء الفاتر يسكِّن المغص ويصلح الكلى.

- يحفظ الأوعية الدموية ويوسِّعها (شرب مغلي الأوراق).

* إن عجينة تصنع من زيت الزيتون مع عسل وعصير ليمون حامض تعالج به الديدان لدى الأطفال.

* كلما عُتِّق زيت الزيتون يصبح أفضل، كما يُفضَّل حفظه في جرار فخارية (خابية).

زنبـــق:

المجلس العرفي، وهي من أسماء الزنبق كذلك.

عشبة معمِّرة تزرع لزهرها، جذرها زاحف فوق سطح الأرض، تعلوه أوراق خضراء طويلة ضيِّقة في طرفيها الأعلى والأسفل. ساق النبتة رفيعة عارية، يعلوها زهر صغير أبيض بشكل أجراس صغيرة ذات رائحة عطرية، تكوِّن بعد العقد أثماراً عنبية صغيرة حمراء، تعلو النبتة من ١٠ حتى ٢٠سم.

في النبتة جزء سام في الأزهار والأوراق والثمار.

* تزرع في الجنائن كما تنبت في الأحراج والأراضي الرطبة.

* الأجزاء المستعملة طبياً هي الأزهار والأوراق.

* المواد الفعّالة في الزنبق هي: مواد قلوية من نوع الديجيتال، مادة الصابونين، أحماض، مواد سامّة تضر بالقلب (إذا تعدّت الجرعات المسموح بها).

* فوائدها الطبية في الاستعمال المنزلي:

- تعتبر النبتة مقوية للقلب (بمعدل ٥ غرامات من الأزهار في ١٥٠ غرام من الماء الساخن بدرجة الغليان ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يحلّى بالسكر ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة يمنع إعطاؤه للأطفال).

- لمعالجة سرعة النبض (الوصفة السابقة).

- لمعالجة الغدة الدرقية (استعمال الوصفة السابقة).

- تدر البول.

- لمعالجة الدوخة والإغماء (شم خل الأزهار، يعمل هذا الخل بملء نصف زجاجة من الأزهار وملء النصف الآخر بالخل، وتركها مقفلة لمدة أسبوعين، ثم نصفّيها ونحتفظ بها في زجاجة محكمة الإقفال).

- زهر الزنبق يفيد كذلك في معالجة احتقان الكبد.

* تتعدد الزنبقيات بألوانها وأشكالها وفوائدها وخصائصها وعناصرها الفعالة، ومنها:

- زنبق أفعى أو (ملتفة) ثمارها عنبية وسامّة، تستعمل أوراقها وأبصالها، مقو للقلب، ومطهر.

- زنبق خزامى أو (توليب) تستعمل أبصالها، مهدىء ومطهر، مقوّ.

- زنبق رازقي أو (ليليوم) تستعمل أبصاله، لأمراض الصدر والالتهابات والجروح.

ـ زنبق عروس أو (مسك الروم) يستفاد من أزهاره لأمراض الصدر والتنفسية، مطهر.

ـ زنبق الوادي يستفاد من أوراقه وجذاميره وأزهاره، يفيد القلب والاختلاجات العصبية، ومهدىء.

زبيب:

ورد في الحديث الشريف:

«نعم الطعام الزبيب».

يحتفظ الزبيب بأكثر خواص العنب الطازج خاصّة ما فيه من فيتامينات ومعادن ويمد الجسم بفوائد تزيد مقاومته ومناعته ضد العديد من الأمراض.

* يعتبر الزبيب من الثمار التي تفيد الصدر كالتين والبلح والعناب.

* غني بالبوتاسيوم والكالسيوم وسكر العنب.

* قال فيه ابن سينا:

«بأنه صديق القلب والمعدة، ينفع الكلى والمثانة».

وقال فيه ابن البيطار كلاماً مشابهاً.

كما ذكره الرازي قائلاً: «غذاء صالح، يخصب البدن والكبد».

* في الطب الحديث:

ـ يُنشّط الكبد.

ـ يفيد في حال النزلات الصدرية ويضاف للأزهار التي تستعمل ضد السعال.

ـ أكله ينفع القصبة الهوائية.

ـ يقوي المعدة والأمعاء ويلين الأمعاء.

ـ يفيد في أوجاع الكلى والمثانة.

- يطيب نكهة الفم.
- يذيب البلغم.
- يشد العصب ويطفىء الغضب ويصفّي اللون.

* أجود أنواع الزبيب ما كَبُرَ حجمه وسَمُنَ شحمه ولحمه ورقَّ قشره وصَغر حبُه.

الزهرة الزرقاء:

أو تُرُنْشاه، نبات عشبي حولي، ساقه منتصبة، يصل ارتفاع النبتة حتى ٩٠سم، أوراقها مفرّقة طويلة أو مستديرة مذنَّبة، الأزهار زرقاء تتجمع بروِيس.

* تنبت هذه النبتة في الحقول التي تزرع حبوباً، وفي الأراضي غير المزروعة، تزهر من نيسان حتى أيار.

* يستعمل منها في الطب العشبي الأوراق والأزهار.

* أما المواد الطبية فيها هي المواد المرّة ومواد ملوّنة، مواد هلامية شفّافة.

* خصائصها الطبية:

- مضادّة للروماتيزم (نغلي ٥٠ غرام من الأوراق المجفّفة والمقطّعة في ليتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُصفّى ويؤخذ منه ثلاثة أقداح يومياً).

- منشّطة (نأخذ ٣٠ غرام من مسحوق الأزهار وننقعها في ليتر ماء لمدّة ٣٠ دقيقة، وبعد ذلك تصفّى ويؤخذ منها ٣ أقداح في اليوم).

- لمعالجة سقوط الشعر، (نضع مزيج وبنفس المقادير من: بصل + زهرة تُرُنْشاه + قريص + ورق الجوز بشكل عجينة وندلّك بها فروة الرأس).

- قابضة.
- مدرة للبول.

زعـــرور:

شجرة برّية، كثيفة الأشواك، أغصانها متشعّبة تنتهي بشوك، أوراقها مجتمعة

وصلبة، تزهر في أيار وحزيران أزهاراً بيضاء، أوراق الطلع فيها وردية أو حمراء، رائحتها غير مقبولة، أثمارها كروية حمراء، تحوي كل منها ٢ أو ٣ نواة، يصل ارتفاع الشجرة بين ٢ إلى ٤ أمتار.

* الأجزاء المستخدمة طبياً هي الأزهار، الأوراق، الأثمار الناضجة، لحاء الشجرة.

* المواد الفعّالة فيها هي، أحماض عضوية، مواد مرّة، زيوت، سكريات، فيتامين C.

* خصائصها الطبية:

- مفيدة للقلب ومنظمة لعمله، ومقوية.

- مخفضة لضغط الدم.

- مضاد للتصلب الشرياني.

- مهدئة للأعصاب.

- تفيد في التهاب الحنجرة (نأخذ ٢٠ غرام من الثمار المهروسة ونضعها في ليتر ماء فاتر لمدة ٨ ساعات وبعد تصفيتها وتحليتها بالعسل نستخدمه غرغرة).

* نحضر مستحلب الزعرور لتقوية القلب وتنظيم عمله على الشكل التالي ملعقة كبيرة من الثمار لكل فنجان من الماء الفاتر ننقعها لمدة ٥ ساعات ثم بعدها تغلى على النار لبضع دقائق، وبعدها تُصفّى وتحلّى بقليل من العسل ويُشرب منها مقدار فنجان يومياً).

* وصفة ثانية للقلب، يُدلّك الصدر فوق موضع القلب بمرهم الزعرور أما المرهم يحضّر على الشكل التالي، نمزج عصير الأوراق والأزهار والثمار بالشحم فوق نار بطيئة.

زوفا، حشيشة القدس، هيزوف:

الزوفا نبتة معمّرة، يصل ارتفاعها حتى ٥٠سم، أوراقها متقابلة، ضيّقة

تحملها ساق مربعة، لها رائحة عطرية، وطعم حريف، تتجمّع الأزهار في إبط الأوراق، لونها أزرق بنفسجي ونادراً ما تكون بيضاء مشكلة سنبلة في قمّة الساق.

* ينبت الزوفا بين الصخور في الأراضي الجافة المشمسة، وخاصّة في الأراضي الكلسية، كما تنبت في الكروم، تزرع في الحدائق لفوائدها الطبيّة، تزهر من شهر أيار حتى تموز.

* أمّا الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي القمم المزهرة مع الأوراق.

* وفيها من المواد الفعّالة، زيوت عطرية أحماض، ومواد عفصية، مواد راتنجية.

* خصائصها الطبية:

- قابضة.

- مساعدة على الهضم وطاردة للغازات.

- مدرة للبول.

- منقيّة للدم.

- مانعة للنزيف.

- تساعد في التئام الجروح.

- تعالج التهابات القصبة الهوائية وانتفاخ الرئة.

- تفيد في حالة الربو.

- مقوية.

- مقبّلة للشهية.

- تزيل التهابات الجفون وغسل الجروح بمنقوعها.

ـ تعالج التهابات البلعوم.

ـ تنفع من السعال ومن ضيق النفس.

سبانخ، اسفاناخ:

نبتة فصلية معروفة.

* تزرع في البساتين كمادة غذائية ولفوائدها العديدة.

* المواد الفعالة في السبانخ، من الفيتامينات K C B A حمض فوليك. ومن المعادن، حديد، كالسيوم، كبريت، فوسفور، كلور، نحاس، وفيه كذلك مادة الكلوروفيل، كما أنّه غني بالمواد اللزجة، كاروتين.

* الأجزاء المستعملة في السبانخ، النبتة بكاملها ما عدا الجذور.

* الخصائص والفوائد:

ـ بسبب غنى السبانخ بمادة الحديد، فإنّه معرّض أن يتغير لونه إذا تعرّض للهواء لمدّة طويلة نتيجة تأكسد عنصر الحديد ممّا يفقده بعضاً من فوائده وإذا أضفنا إلى السبانخ فيتامين C يَسْهل امتصاص الجسم لمادتي الحديد والكالسيوم الموجودان فيه.

ـ أكل السبانخ نيئاً أفضل منه مطبوخاً وذلك بغية الاستفادة من فيتاميناته ومعادنه التي تقي الجسم من أمراضٍ عديدة.

ـ يحتوي السبانخ على مادتي الكاروتين والكلوروفيل وهما من العناصر المهمّة في كبح مسبّبات السرطان والوقاية منه.

ـ إنَّ أكل السبانخ مضرٌ لمن يشكو من الحصى الكلوي ممّا يسبب لهم زيادة في الألم لأنّه يحرّك الرمل والحصى.

ـ السبانخ غني بالمواد اللزجة، ممّا يساعد على تسهيل إفراز العصارات الهضمية، وينشط الغشاء المخاطي للأمعاء، كذلك تفعل مادة الكاروتين المنشّطة للأمعاء.

سذاب، فيجن:

نبات طبي، يصل ارتفاع النبتة من ٣٠ حتى ٦٠ سم، لون أوراقه خضراء زرقاء تفوح منها رائحة قوية، الأوراق بيضية الشكل مجنَّحة ومنقَّطة، تزهر في تموز وآب أزهاراً نجمية الشكل صفراء خضراء.

* يزرع السذاب في الجنائن.

* الجزء الطبي من النبتة هي الأوراق بين شهري نيسان وحزيران وقبل الأزهار.

* المواد الفعّالة، هي وجود زيت طيّار (يخرّش الجلد).

* استعمالها طبياً:

ـ يفيد في تنشيط الدورة الدموية.

ـ يفيد في حالة الكدمات، والتواء المفاصل والفكش (استعمال حمام بمستحلب الأوراق).

ـ التهاب أوتار العضلات.

ـ لعلاج روماتيزم الأطراف.

ـ التهاب اللوزتين واللثّة (عن طريق المضمضة بمستحلب الأوراق).

ـ لمعالجة ضعف الشهية للطعام، أكل بضعة أوراق غضّة يومياً مع الخبز.

ـ لطرد الديدان من الأمعاء لدى الأطفال، حيث يُضاف إلى طعامهم يومياً مسحوق ورقتين.

ـ لمعالجة روماتيزم الشيخوخة، عندما يشعر الإنسان بكسل عام في جسمه، يشرب مقدار فنجان أو فنجانين يومياً من مستحلب الأوراق.

ـ يفيد في حالة خفقان القلب.

ـ للدوخة.

ـ لمعالجة الشلل الهستيري لدى النساء.

ـ يقطع شهوة الجماع.

* يفضل استعمالها إذا لزم الأمر على يد طبيب أخصائي.

* تمنع عن الحوامل لأنها تؤدي إلى الإجهاض فوراً، وزيادة المقادير تؤدي إلى سُمِّية خطيرة.

سمسم:

ويعرف كذلك باسم الشيرج، الجلجلان، الكنجر بالفارسية.

نبات سنوي يزرع لفوائده الغذائية.

ذكره ابن سينا في قانونه، وذكره داود الأنطاكي في تذكرته، وابن البيطار في جامعه.

* فوائده الطبية والغذائية:

ـ مغذٍ، مليِّن للمعدة، يُرخي المعدة، بذوره دهنية، يصنع من بذوره زيت السمسم.

ـ شربه يذهب الحكّة البلغمية والدموية.

ـ ينفع من ضيق التنفس.

ـ ينفع من خشونة الحلق والسعال ويصفي الصوت.

ـ نافع للقولون.

ـ يسخن البدن.

ـ يزيل الأورام والدمامل.

ـ يقوي الشعر ويحفظه.

ـ السمسم رديء للمعدة، يُرخي الأحشاء، المقلي منه أقل ضرراً.

- يضعف الشهوة الجنسية ولكن.

- إذا نقع مع بزر الخشخاش وبزر الكتّان وأكله الإنسان زاد في المني والباه لدى الرجل.

- إذا نقع وشربت الحامل منه يُسقط الجنين.

- يورث الصداع.

سفرجل:

شجرة مثمرة معروفة، تزرع في البساتين لغذاء ثمرها وفائدته.

* يُستخدم منها في الطب العشبي، الثمرة، الأوراق، البذور.

* وفي السفرجل من المواد الفعّالة، مواد ملونة، مواد هلامية، مواد مخاطية، حمض التفاح، سكريات، مواد عفصية، كبريت، كلسيوم، بوتاسيوم. زيوت، أحماض، زيوت دسمة، فيتامين A B C.

ذكرها الرسول الكريم محمد ونصح بأكلها، كذلك ذكرها الإمام علي والإمام الصادق ناصحين بأكلها لمن يشكو الضعف وقلّة النشاط.

كذلك وصفها داود الأنطاكي لتقوية الجسد.

* غني بالبروتين والألياف والأملاح المعدنية، والسكر والمواد الدهنية والفيتامينات pp C B A.

* خصائصها الطبية:

- مقوية للجسم وللمعدة.

- تنفع من الإسهال.

- تحبس دم الطمث.

- تنفع من حرقة البول.

- أكلها بعد الطعام تسهل المعدة.

ـ تقوي البصر.

ـ بذوره تنفع من القروح والبثور خاصّة قروح اللثة.

تنفع في حالة طنين الأذن والدوخة والإعياء.

ـ سكن العطش والقيء.

ـ يدر البول.

ـ مضاد للأرق (ننقع ٣٠ غرام من الأوراق في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد التصفية والتحلية نتناول ٣ أقداح يومياً قبل النوم.

ـ ينفع لالتهابات المعدة والأمعاء، غلي بضعة بذور في نصف ليتر ماء لمدة عشر دقائق وبعد تصفيته نتناول منه ٣ أقداح يومياً.

إذا شوي السفرجل كان أقل خشونة وأخف على المعدة، وأجود ما يأكله الإنسان منه ممزوجاً بالعسل، مربى السفرجل جيّد للمعدة والكبد وللقلب ويطيّب النفس.

ـ مفيد لأمراض الصدر.

سُعْـــد:

أو جعد، نبات عشبي معمّر، ينبت برّياً ويزرع في الحدائق والبساتين. يزهر في فصل الربيع، ورقه يشبه ورق الكراث غير أنه أطول وأرق وأصلب، له ساق تصل حتى ٥٠سم أو أكثر وليست مستقيمة بل فيها إعوجاج، على طرف زوايا الساق أوراق ثابتة وبزر كثمار الزيتون.

* العناصر الفعالة، زيت عطري، أحماض.

* الأجزاء المستخدمة هي الجذور المتدرّنة.

* فوائده وخصائصه الطبية:

ـ منبه، قابض، مقوي، طيب الرائحة.

- مانع للزحار.
- مفيد للمعدة.
- مضاد حيوي، ينفع من سم العقرب.
- طارد للغازات.
- طارد للديدان.
- مدر للبول.
- يعالج البثور.
- ينفع المثانة والكلى ويخرج الحصى.

* ذكره ابن سينا في القانون، وذكره داوود الأنطاكي وقال بأنه يُد (ريحان النصارى).

ذكره ابن البيطار في الجامع وقال فيه أنه نافع للبواسير.

كذلك ذكره الرازي في كتابه الحاوي.

شقائق النعمان، زهرة النعمان، زهر النساء، زهر الرياح:

نبات عشبي سنوي، ساقه منتصبة، يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ٦٠ سم. أوراقه ريشية مسنَّنة لونها أخضر فاتح، الأزهار كبيرة الحجم متعدِّدة التويجات، حبيباتها سوداء، إذا فُتِّتَت النبتة فاحت منها رائحة كريهة، ويخرج منها سائل أبيض مخدِّر.

* تنمو شقائق النعمان في حقول القمح، والأراضي غير المزروعة، تزهر من نيسان حتى أيار.

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي التويجات

* المواد الفعالة فيه هي مادة مخدِّرة.

* من خصائصه:

- مهدىء للرشح.

- مهدِّىء للأعصاب.

- مهدىء للسعال (ننقع مقدار غرام واحد من التويجيات في كوب من الماء المغلي لمدة ٥ دقائق، وبعد التصفية والتحلية يؤخذ منه مقدار قدح في اليوم).

- مسكن للربو.

- النزلات الصدرية.

- للسعال الديكي (ننقع مقدار ٤٠ غرام من التويجيات في ربع ليتر من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إلى المغلي وزنه سكر نبات ويغلى ثانية حتى يصبح لزجاً، يؤخذ منه ٤٠ غرام للبالغين و٢٠ غرام للأطفال).

- يصنع منه مرهم ليُستعمل في شفاء القروح.

- مسكِّن بشكل عام.

شمّام:

أو البطيخ الأصفر، نبتة حولية، مدّادة وزاحفة.

* الأجزاء المستعملة هي الثمار.

* العناصر الفعّالة هي، مواد دسمة، سكريات، بروتين، مواد آزوتية، رماد، فيتامينات C A، ألياف.

* فوائده الطبية:

- مرطب، مطفىء للعطش، منعش.

- مشهٍ.

- مليِّن.

- مدر للبول.

- مفيد للأنسجة.

- لفقر الدم.

ـ للبواسير.

ـ منشّط للأمعاء.

ـ ضد الإمساك.

ـ مضاد للإلتهابات والأورام الجلدية.

ـ للرمل والحصى.

ـ للروماتيزم.

ـ لتجميل الوجه والجلد.

* يحذر استعماله من قبل المصابين بالسكري والعلل المعوية وعسر الهضم.

شمندر:

ومن أسمائه، شَوَنْدَر، بنجر، صوطله

نبات عشبي، تختلف ألوان وأشكال ثماره، الأوراق قرصية كبيرة النصل، غليظة الضلع حمراء. الأزهار خماسية التركيب.

* يزرع الشمندر للاستفادة من ثماره.

* المواد الفعّالة فيه، الشمندر غني بالفيتامينات A B C pp، وفيه من المعادن: بوتاسيوم، مغنيزيوم، فوسفور، كالسيوم، حديد، نحاس، بروم، زنك، منغنيز، وفيه أيضاً أحماض أمينية، ألياف.

* الأجزاء المستعملة من النبتة، هي الثمار.

يؤخذ الشمندر طازج، مطبوخ، مسلوق، منقوع، مكابيس، كمادات.

* فوائده الطبية:

ـ مغذٍ مشهٍ، مقبل.

ـ مفيد لأمراض الجهاز التنفسي.

ـ للنزلات الصدرية.

* من الشمندر أصناف ثلاثة:

١ ـ شمندر أبيض، غني بالألياف والكربوهيدرات وتوتيا وكلسيوم وحديد ومغنيزيوم وفوسفور وبوتاس ونحاس وبروم، يمنع عن المصابين بمرض السكري، يفضل عدم أكله مع مأكولات أخرى، يفيد لحالات فقر الدم، للسل، التهاب الأعصاب والنزلة الصدرية.

٢ ـ شمندر علفي، من المحاصيل نصف السكرية، فيه ألياف ومعادن مثل شمندر الأبيض مدر لحليب الحيوانات في المزارع.

شبت:

ويعرف كذلك باسم (سذب بري).

الشبت من النباتات العطرية.

* بري وزراعي.

* المواد الفعّالة، مواد عطرية.

* الأجزاء المستعملة هي البذور.

* فوائده الطبية:

ـ ذكره ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) بأنّه مسكّن للأوجاع، ينفع دهنه لأوجاع الأعصاب، ومنوّم، الإدمان على أكله يولّد ضعف البصر.

ـ كذلك ذكره ابن البيطار في كتابه (الجامع).

ـ وذكره الرازي في كتابه (دفع مضار الأغذية) مطهّر.

وعلى العموم قيل فيه قديماً وحديثاً:

ـ بأنّه يقوي القلب والمعدة.

ـ مهدىء ومنوّم.

ـ يطرد الغازات.

ـ يوقف الفواق وينفع في تشنُّج الحجاب الحاجز.

ـ مطيب ومطهّر خارجي، يحسن نكهة الفم.

* يستعمل الشبت منقوعاً، كمّادات، ومستحضر.

شوك الحمار:

نبات عشبي سنوي، يصل ارتفاعه من ١٠ حتى ٦٠سم. ساقه منتصبة متفرعة، مغطاة بوبر الأوراق مستطيلة رمحية مفصَّصة شائكة، لونها أخضر باهت عروقها بيضاء ظاهرة، تتجمَّع الأزهار بشكل جرس مقلوب، ذات لون أصفر تحيط بها أوراق شائكة.

* يوجد هذا النبات على حافات الطرقات الريفية، وبين الحقول، يزهر من نيسان حتى حزيران.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي النبتة بكاملها أثناء الأزهار.

* فيها من المواد الفعّالة، زيوت طيّارة، أحماض، مواد مرّة.

* خصائصها الطبية:

ـ مضاد للروماتيزم.

ـ مدرة للبول.

ـ مخفّضة للحرارة.

ـ مساعد للهضم (ننقع قدحاً من مسحوق الأوراق في ثمانية أقداح من الماء، ونضيف إليه ملء قدح من الكحول لمدة أسبوع، ونحركه يومياً، وبعد التصفية والتحلية، نتناول منه قدحاً قبل الطعام مرة في اليوم).

ـ مضاد للالتهابات.

ـ لمعالجة أمراض المعدة (ننقع ٤٠ غرام من الأوراق في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية نتناول منه ٣ أقداح في اليوم قبل الطعام).

ـ لمعالجة البواسير، (نغلي ٣٠ غرام من الورق المقطع في نصف ليتر من الماء لمدة ١٠ دقائق ثم نستخدمه كمغطس لمعالجة البواسير أو بشكل لبخات على الجروح).

شـومـر:

يعرف كذلك باسم شمار، شمرة، بسباس في المغرب، رازيانج في فارس.

نبات عشبي معمّر، ساقه منتصبة وأسطوانية مخطّطة، يصل ارتفاعها حتى ١٥٠سم، أوراق الشومر متشعّبة، الأزهار صفراء، تتجمع بشكل مظلة ـ مجموعات مغزلية صفراء ـ وتعطي أثماراً متطاولة ملتصقة تعطي شكلاً كروياً، فوّاحة العطر، كثيرة الأغصان.

* ينبت الشومر على حافّات الطرق، في الأراضي المشاعة، كما يزرع في الحدائق لفوائده الطبية، يزهر من حزيران حتى آب.

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي البذور الناضجة، الجذور في بداية الربيع قبل نمو الأوراق.

* المواد الفعالة في الشومر، مادة الأنيتول، زيوت طيارة أخرى، زيوت أساسية، زيت عطري فيتامينات C B A، وفيه من المعادن كلسيوم، حديد، فوسفور، كبريت، بوتاسيوم.

* خصائصه الطبية:

يتميز الشومر براائحة عطرية، يُجفّف في الصيف ويستعمل في الشتاء، يُضاف إلى الأطعمة الثقيلة مثل الفاصوليا والفول.

ـ يقوّي البصر.

ـ يغزر لبن المرأة المرضعة (شرب مغلي البذور).

ـ يعالج التهابات المعدة.

ـ الإضطرابات المعوية والغازات (ننقع ٢٠ غرام من البذور في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته وتحليته نتناول منه قدحاً بعد الطعام).

- مطهر للفم (غرغرة بمنقوع الجذور).

- ينفع لخفقان القلب.

- التهابات الحنجرة وبحّة الصوت.

- للربو، للسعال الديكي، الالتهابات الصدرية.

- لعسر البول (مغلي الجذور بمعدل ٢٥ غرام لليتر ماء).

- ينبّه الغدد الجنسية.

- يطرد الدود من المعدة والأمعاء.

- يعالج الصداع والدوخة والقيء.

- لمعالجة تسلخات الأعضاء التناسلية والثدي (توضع الأوراق الغضّة فوق الإصابة وتثبيتها بضماد).

- للمغص (شرب منقوع البذور بمعدل ٢٠ غرام في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق).

- يفتت الحصى، ويُعتقد كذلك أنّ البذور الجافة تفيد المسالك البولية.

- ينفع من الحميّات المزمنة، نحضّر عصيره ونغليه على النار وننزع رغوته ثم يمزج مع العسل ويشرب.

صعتـر:

من أسمائه كذلك، زعتر، سعتر.

نبتة عشبية معمّرة، منه أكثر من نوع، وبعضه برّي وآخر يزرع في الحدائق، يكثر في حوض المتوسط، الصعتر يقاوم التسّوس ولذلك يمكن حفظه مجفّفاً في المنازل.

الصعتر دواء وغذاء وهو من الأعشاب الطبية، ويدخل في تركيب العديد من الأدوية.

* فيه من المواد الفعالة ما يلي: مادة التيمول، الكارفاكول، العفص، مواد راتنجية، زيوت.

* خصائصه الطبية:

- تناوله مع الجبن يفيد في تسمين الجسم.

- يساعد على الهضم وعلى امتصاص الأغذية.

- مطهر يمنع تكاثر الجراثيم وعلى منع تكون التخمرات العفنة، وذلك بفضل مادة الكارفاكول.

- يقتل الدود في الأمعاء، وذلك بنقل مادة التيمول القاتلة للميكروبات.

- يعمل على تنشيط إفراز مادة الصفراء.

- يطرد الغازات من الأمعاء.

- يفيد في حالة اضطراب الجهاز الهضمي.

- طارد للبلغم.

- طارد للسموم من الجسم.

- يساعد على التئام الجروح ومنع النزيف بفضل مادة العفص التي يحتويها.

- يقاوم الإسهال.

- مقوي للعضلات بفضل ما فيه من مواد راتنجية والتي تمنع تصلب الشرايين.

- طارد للأملاح الضارة.

- يسكن الآلام وينشّط الدورة الدموية.

- يعالج حالات الزحار - الدوسنطاريا - كما أنه يبيد جراثيم القولون ويقوي المناعة إذا ما استعمل مع الثوم وحبّة البركة والعسل.

- يقاوم الفطريات والبكتيريا.

- يفيد المرأة الحامل حيث يؤدي إلى استرخاء عضلات الرحم ممّا يخفف آلام الوضع.

- يفيد في علاج السعال، حيث يساعد على تليين المخاط الشعبي ويسهل طرده إلى الخارج كما يهدِّئ الشعب الهوائية.

- دواء فعال للآلام الناتجة عن حصى المثانة.

- لالتهاب المفاصل يؤخذ على شكل مغاطس.

- يفيد في حالة الربو.

* ذكره داود الأنطاكي في التذكرة وموجز ما قال فيه: إن الصعتر طارد للرياح ويعالج السموم ويخفف المغص، كما أن التمضمض بطبيخه مع الخل والكمُّون يسكِّن أوجاع الأسنان والحلق، وطبخه مع التين يفيد في حالات الربو والسعال وعسر التنفس، ومسحوقه بالعسل يفيد في حالة آلام المفاصل وأوجاع الوركين والظهر، كما أنّه يفتح الشهية.

كذلك ذكره كل من ابن سينا وابن البيطار، وفي الطب الحديث يدخل الصعتر في تركيب معاجين الأسنان، يقوي الأغشية المخاطية ويطهّر الفم، ويساعد الجسم على امتصاص المواد الدهنية.

- غسل الرأس بمنقوعه يقوي الشعر ويمنع سقوطه.

- يخفف آلام المفاصل والروماتيزم وعرق النسا.

صعتر بري:

نبتة معمِّرة، خشبية القوام، يتراوح ارتفاعها بين ١٥ و ٣٠سم، كثيفة الأغصان لها رائحة زكية، الساق كثير الفروع، الأوراق رمحية متقابلة قليلة الاتساع مخملية الملمس في الوجه السفلي، الأزهار صغيرة وردية اللون تتجمع بشكل سنابل كروية متراصَّة، لها رائحة عطرية خاصَّة، تزهر في أيار أزهاراً صغيرة خفيفة الحمرة.

* ينبت هذا النوع من الصعتر في الأماكن الجافّة، كما يزرع في الحدائق.

* أما الأجزاء التي تستعمل في الطب العشبي هي قمّة النبات مع الأزهار من شهر حزيران حتى آب.

* المواد الفعّالة، زيوت طيّارة من مادة التيمول، عناصر مرّة، ومواد أخرى.

* خصائصه الطبية:

- منشط، (نغلي ٣٠٠ غرام في ليتر ماء ولمدة ١٠ دقائق ويوضع مع ماء الحمام في المغطس).

- للروماتيزم (نفس الوصفة السابقة).

- مطهر، شرب ٣ فناجين من مستحلب العشبة يومياً.

- السعال (الوصفة السابقة).

- الإسهال (الوصفة السابقة).

- الربو (الوصفة السابقة).

- السعال الديكي، يحضر مستحلب العشبة ويحلى بسكر نبات ويضاف إليه بذور الشومر ويشرب.

- التهاب الحنجرة والقصبات الهوائية.

- آلام الرأس والصداع، للدوخة.

- مساعد للهضم، شرب مغلي الصعتر المحلّى، يطرد ما في المعدة من سموم.

- مضاد للتشنجات.

- مدر للبول.

- لتسكين آلام المرارة (وضع كيس من العشبة الغضّة الساخنة فوق موضع الألم).

ـ معالجة الأكزيما المزمنة.

ـ تشققات حلمة الثدي.

ـ التسلخات الجلدية لدى الأطفال.

ـ رمد العين، بغسلها مراراً في اليوم بمنقوع الصعتر.

ـ للقرحة المعدية، نغلي كمية متساوية من الصعتر والقرّاص ونشربها.

ـ مضغه ينفع لوجع الأسنان.

ـ يفيد في معالجة الجرب.

ـ الغسل بمائه يحسّن لون ونضارة الوجه.

صعتر الخليل:

نبتة معمّرة، يصل ارتفاعها من ١٥ حتى ٤٠ سم، أوراقها بيضوية متقابلة وهي أكثر اتساعاً من أوراق الصعتر البري، وهي ناعمة الملمس لونها أخضر فضي، أزهاره بلون زهري تتجمع في أعلى الأغصان بشكل سنابل كروية كثيفة، تزهر في أيار.

* ينبت هذا النوع من الصعتر في الأماكن الجافّة من السهل حتى الجبل.

* أمّا الأجزاء المستعملة من النبتة في الطب العشبي هي النبتة كلها قبل الإزهرار التام.

* المواد الفعّالة، زيوت طيّارة، تيمول، أحماض، مواد مرّة، أملاح معدنية، مواد أخرى عديدة.

* خصائصه الطبية:

ـ يفيد في حالة الإسهال (ننقع ٣٠ غرام من الأوراق الجافّة في ليتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة، بعد التصفية والتحلية بالعسل يؤخذ منه ٣ أقداح في اليوم).

ـ يمتص الغازات من الأمعاء.

ـ مضاد للتقيؤ.

ـ مطهر للأمعاء وللمعدة من الجراثيم.

ـ مقوٍ للقلب والمعدة.

ـ مساعد للهضم.

ـ يفيد في حالات التهاب الحنجرة.

ـ تطرد الديدان من الأمعاء.

ـ تفيد في التهاب اللوزتين.

ـ التهاب القصبة الهوائية.

صبّيـــر:

صبّار، رقاع، تين هندي، تين شوكي.

نبات لحمي، ألواحه بيضية الشكل، يتراوح طول كل لوح (أو مشط) حتى ٣٥سم. وعرضها ٢٥ سم تقريباً وبسماكة ٣ سم تقريباً، شوكه طويل ودقيق، أزهاره كبيرة وصفراء.

* تُستعمل من الصبير في الطب العشبي كل من الأزهار والثمرة.

* المواد الفعّالة هي: فيتامين C وأحماض، سكر، مواد لعابية، أحماض.

* فوائده الطبية:

ـ مغذٍ.

ـ مدر للبول.

ـ مضاد للتشنج.

ـ مليّن للمعدة.

ـ لتقوية الشعر يمزج مع زيت الزيتون بعد سحقه ليصبح عجينة رخوة وتدلُك به فروة الرأس.

ـ الإكثار منه يؤدي إلى الإمساك الشديد وصعوبة الخروج.

* يحذر على أصحاب المعدة الضعيفة تناوله.

صنوبر بري:

شجرة كبيرة يصل ارتفاعها حتى ٣٠ م. أوراقها إبرية طويلة خضراء لامعة تتجمع مثنى مثنى، تتجمَّع الأزهار المذكرة في قمَّة الغصن، والأزهار الإنثوية تشكُل مخروطاً أخضر ثمَّ يصبح أحمر عند النضوج.

* ينبت الصنوبر في الغابات والمرتفعات، كما يزرع في الحدائق العامَّة، يزهر في الربيع.

* الأجزاء المستعملة هي الأوراق والبراعم.

* المواد الفعَّالة فيه هي: صمغيات، زيوت طيَّارة، مواد عفصية، مواد راتنجية.

*** الاستعمالات الطبية:**

ـ مفيد للنظر.

ـ مزيل للاحتقان.

ـ مضاد للسعال.

ـ لالتهاب القصبات الهوائية (ننقع ٤٠ غرام من البراعم المجفَّفة في ليتر ماء مغلي لمدَّة نصف ساعة، وبعد التصفية والتحلية بالعسل، نتناول منه ٥ أقداح في اليوم).

ـ للربو (الوصفة السابقة).

ـ للنقرس (الوصفة السابقة)

ـ مخفِّضة للروماتيزم (الوصفة السابقة).

ـ لأوجاع المسالك البولية (الوصفة السابقة).

ـ السعال الديكي عند الأطفال (الوصفة السابقة).

ـ الأمراض العصبية (ننقع ١٠٠ غرام من البراعم في ١٠٠ غرام من الكحول النقي ولمدة نصف ساعة. ثم نضيف إليه ليتر ماء مغلي، ونتركه ١٢ ساعة، وبعد التصفية نعيد تسخينه ونضيف إليه ٢٠٠ غرام من السكر ونحرِّكه حتى يصبح لزجاً ثم نتركه حتى يبرد ونتناول منه ٣ ملاعق صغيرة في اليوم على ثلاث مراحل).

تتعدد أنواع الصنوبريات ومنها:

ـ صنوبر ساحلي، يفيد للجهاز التنفسي وللقلب ومواد التجميل.

ـ صنوبر ثمري، يفيد في التهابات الجروح.

ـ صنوبر حلبي، يفيد للالتهابات وللقروح.

ـ صنوبر كناري، يعالج القروح والجروح.

ـ صنوبر ماسوني، يفيد لأمراض المعدة، والوهن العصبي ونقص الفيتامينات وآلام الرضوض.

ـ صنوبر أسود، يفيد لأمراض الصدر.

ـ صنوبر قزمي، مفيد لمجاري التنفس وللقلب وللربو وهو منخفض الارتفاع.

طيّـــون:

من أسمائها كذلك، طباق، راش.

نبتة عشبية معمِّرة، تنبت في البراري والحقول وعلى حوافي الطرقات، وفي المناطق الجبلية والكلسية والعادية.

* طريقة استعمالها:

منقوع، مسحوق بعد التجفيف، لبخات، طلاء، مغلي.

* فوائدها:

- مضاد حيوي.

- ضد الجراثيم.

- ضد الديدان.

- ضد الأمراض الصدرية.

- مفيدة في التئام الجروح.

- مصدر جيد للعسل الصناعي.

عجـــــرم:

العجرم ويعرف كذلك باسم خَلَنْج.

نبات عشبي معمّر، متفرّع الأغصان، بعضها مائل وبعضها منتصب، أوراقه صغيرة لا تتساقط، متناظرة، بدون معلاق، تلتصق بالساق على أربعة صفوف، الأزهار صغيرة تتشكّل في عناقيد طويلة ضيّقة، لونها ما بين الزهري والأحمر الليلكي اللامع، تبقى على الغصن بلونها حتى بعد التجفيف شرط عدم ملامستها، أمّا الأوراق فتتساقط بعد التجفيف.

* نجد هذا النبات في أغلب الأماكن والأراضي الحمضية والرملية، الحقول والأراضي غير المزروعة من السهل حتى الجبل.

* تستخدم في الطب العشبي الأوراق والأزهار معاً.

* المواد الفعّالة هي: أحماض عضوية، زيوت دهنية، ومواد أخرى عديدة، (يجب الاحتفاظ بهذا النبات بعد تجفيفه في الظلمة وفي أوعية محكمة الإغلاق لمن يرغب).

* خصائصه الطبية:

- قابض.

- مدر للبول بغزارة.

- مخفِّف للالتهابات.

- مقوي، مطهِّر، منشِّط.

- مساعد على الهضم.

- يعالج المغص الناتج عن التهاب الكلى والمثانة (ننقع ٢٠ غرام من النبات المطحون + ٢٠ غرام من العرعر في ليتر نبيذ أحمر ولمدّة ١٠ أيام ونحرّكه مراراً، وبعدها نصفّيه ونتناول منه قدحاً قبل الطعام).

- لمعالجة وجود رمل (ننقع ٥ غرامات من النبات المجفَّف في كأس من الماء المغلي لمدّة ١٠ دقائق ونتناوله بعد تصفيته وبمعدل ٣ مرات في اليوم).

عبّاد الشمس:

من أسمائه كذلك، حشيشة العقرب، طرنشول، دوّار الشمس.

نبات عشبي سنوي يصل ارتفاعه حتى ٢م. ساقه منتصبة قوية خشنة الملمس، أوراقه كبيرة بيضوية مسنَّنة، عروقها ظاهرة متبادلة معنقة ملمسها خشن، أزهاره مجمّعة بنورة قرصية ضخمة يصل قطرها حتى ٥٠سم، لونها أصفر فاقع.

* يزرع عبّاد الشمس في الحقول بشكل واسع بدافع الاستفادة من بذوره، يزهر من حزيران حتى أيلول.

* الأجزاء المستخدمة منه في الطب العشبي هي الأزهار، الأوراق، البذور، الساق.

* المواد الفعّالة هي: زيوت، أحماض، صمغ، مواد ملونة، سكريات.

* فوائده الطبية:

- مخفض للحرارة، مدر للبول.

- مسكن ومهدىء الاضطرابات العصبية (ننقع ٣٠ غرام من البذور المسحوقة في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد تصفيته وتحليته نتناول منه ٣ أقداح في اليوم).

- لمعالجة تخمرات المعدة وآلامها.

- لتصلب الشرايين.

- التهابات القصبة الهوائية (نقع ٥٠ غرام من الجذع المسحوق والمجفف، في ١٠٠ غرام من الكحول عيار ٧٠ لمدة ثلاثة أسابيع وبعد التصفية نضيف إليه نصف ليتر من النبيذ الأبيض، ونتناول منه ٣ ملاعق في اليوم بين وجبات الطعام).

- زيادة الكولسترول في الدم.

- مستحضرات التجميل.

عرق سوس:

ويعرف كذلك باسم رب سوس، وهو نبات عشبي معمّر، عطري، جذوره ذات طعم حلو، أغصانه أسطوانية الشكل، الساق عمودية منتصبة، يصل ارتفاعها حتى ٢٠٠سم، أوراقها متناوبة بعدد ١٢ ورقة على الغصن الواحد، بيضوية الشكل، سطحها الأسفل لزج، وفي كل ورقة من ٧ حتى ١٣ وريقة، الأزهار صغيرة ومستطيلة، لونها أزرق بنفسجي أو ليلكي مجتمعة بشكل عنقودي محمولة بذنب في إبط الورقة.

* نجد هذه النبتة في الغابات والأراضي الرملية بالقرب من البحر، وتزرع في الحقول، تزهر من أيار لغاية حزيران.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي: الجذور الغليظة في بداية الربيع أو في الخريف.

* العناصر الفعّالة هي: زيت عطري، غليكوز، صابونين، نشا، مواد راتنجية، بروتين، غليسرين، كلسيوم، بوتاسيوم، مواد دسمة.

* خصائصه الطبية:

- مفيد للنظر.

- ملطّف للأغشية المخاطية.

- مليّن للمعدة (منقوع الجذور يشرب بارداً).

- مطهّر، مضاد للالتهابات.

- يعالج التهابات الكلى والكبد والمثانة.

- يعالج قرحة المعدة، وحموضتها (ننقع ٦٠ غرام من مسحوق الجذور في ليتر ماء لمدة ٨ ساعات، وبعد تصفيته نأخذ منه ٤ أقداح بعد الطعام).

- لمعالجة التهابات الفم واللسان والحنجرة (نغلي ٥٠ غرام من مسحوق الجذور في ليتر ماء ولمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته نستخدمه للغرغرة).

- لطرح فضلات المعدة والأمعاء (نحضر ٥ غرامات من مسحوق جذور العرقسوس + ٥ غرامات من مسحوق بذور الشومر + ٥ غرامات من ورق السنامكي) ننقع هذا الخليط في ليتر ماء فاتر ونتركه لمدة ٦ ساعات، وبعد تصفيته نتناول منه قدحاً في الصباح قبل الطعام.

- مفيد لمعالجة سرطان الدم.

- مهدىء للسعال.

* محاذير استعماله: يحبس الماء في الجسم ويسبب وذمات، يمنع استخدامه من قبل المصابين بضغط دم مرتفع، وله مفعول سيء لمن يتناول أدوية ضغط أو أدوية مدرة للبول، يجب عدم الإكثار منه وعدم تناول ملح معه لمن يرغب به.

عشبة البواسير:

نبتة تشبه جذورها الأصابع، يصل ارتفاعها حتى ٤٠ سم. أوراقها قلبية مذنّبة، لها معلاق طويل، الأوراق الكبيرة في الأسفل والصغيرة في الأعلى،

أزهارها صفراء اللون لها ثلاث سنبلات ومن ٦ إلى ١٢ بتلة، تزهر من نيسان حتى أيار.

* نجد هذا النبات في المراعي والحقول وحافّات الطرق، الأراضي الخفيفة الرطبة.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي الجذور والأوراق.

* المواد الفعّالة الموجودة في النبتة هي فيتامين C، أحماض، زيوت أساسية.

* فوائدها الطبية:

- مضاد للبواسير، نصنع مرهم على الشكل التالي: (نغلي عصير الجذور في خمسة أضعاف وزنها من دهن الخروف، وبعد تبريده نستخدمه دواء للبواسير).

- لمعالجة الدوالي، الوصفة السابقة إنّما نضاعف كمية عصير الجذور.

- لتنقية الدم، نستخدم الأوراق مطبوخة أو في السلطات.

- للالتهابات.

عرعر:

شجرة شكلها هرمي، كثيفة الأغصان، يصل ارتفاعها حتى ٣ م. أغصانها خشبية ملتوية ومتشعّبة، أوراقها إبرية مستطيلة لونها أخضر غامق، أزهارها وحيدة المسكن، أثمارها حبيبية كروية تنضج في السنة الثانية من الإزهرار، ويصبح لونها أزرق غامق في داخلها لب لحمي وبزرتان صغيرتان.

* ينبت العرعر في الغابات وسفوح الجبال، وهو متعدّد الأنواع، منها ما يشبه الأرز ومنها نوع سامّ لا يستخدم في الطب، أمّا المستخدم منها، نوع ينبت على السواحل، النوع السامّ يتميز بشكل أوراقه المتراصّة كقرميد السطوح بعضه فوق بعض، تنتشر منه بعد فركه بين الأصابع رائحة كريهة، الأزهار صغيرة صفراء مستورة وجميع أجزاء الشجرة سامّة شديدة الخطورة.

* الأجزاء المستخدمة طبياً هي الأوراق والثمار العنبية والخشب.

* المواد الفعالة، زيوت طيّارة، صمغ، مواد سكرية، مواد دابغة.

* الفوائد الطبية:

- الأوراق، مدرّة للبول، مضادّة للأكزيما.

- الثمار، منشّطة، مساعدة في عملية الهضم، معرّقة، مدرّة للبول، مطهرة للمسالك البولية (ننقع ملعقة صغيرة من الثمار المطحونة في كأس ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم نشربه بعدما يبرد).

لمعالجة مرض السكري (الوصفة السابقة).

للأكزيما ومكافحة الجرب وأمراض الجلد (نغلي ملعقة كبيرة من الحبيبات المطحونة في نصف ليتر ماء لمدة ١٠ دقائق).

- خشب العرعر، مهيج، مطهر.

- لمعالجة العضلات أو الأطراف المصابة بالروماتيزم العضلي أو بالنقرس أو الشلل، وذلك بتدليكها بزيت العرعر ٣ مرات يومياً على مدى بضعة أسابيع.

- لمعالجة الأمراض الجلدية المزمنة وذلك بشرب مغلي خشب العرعر مقدار ٢٠ غرام في كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم تصفيته، شربه عدّة مرات في اليوم.

* يمنع استعمال وصفات العرعر لمن يشكو من علل في الكلى وإلاّ سبّبت له نزيفاً.

* كيفية صنع زيت العرعر: ننقع جزء من الثمار المهروسة في ثلاثة أضعافها من زيت الزيتون ونضعها في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان حار لمدة عشرة أيّام وبعدها يخفف المزيج بإضافة كمية معادلة من الماء ويخضّ جيداً، يحفظ للاستعمال.

عرف الديك:

تعرف كذلك باسم سالف عروس، قطيفة، ذنب ثعلب.

نبات عشبي سنوي، يزرع للزينة خلال فصل الصيف، كما يزرع لفوائده الطبية.

* الأجزاء المستعملة من النبتة، الجذور والأوراق بعد تجفيفها في العراء.

* **العناصر الفعالة:** بروتين، حمض أوكساليك، ماثيات الفحم، صبغيات، أملاح.

* **طريقة استعماله:** منقوع، مسحوق، دهون، طلاء، كمادات، مستحضر سائل.

* فوائده الطبية:

- للعجز الجنسي، منشط جنسياً ومقوي للباه.
- النزف الطمثي.
- لإفرازات المهبل.
- للمغص.
- السيلان.
- مرض الإسقربوط.
- يدخل في مساحيق التجميل.

* ومنه نبات بنفس الاسم، مع اختلاف في الشكل.

* لاستعماله محاذير.

علّيـــق:

نبات عشبي معمّر، دغلي، أغصانه طويلة منحنية أو زاحفة، أوراقه متناوبة مركبة من ٣ إلى ٧ وريقات بيضوية مسننة، تتجمّع أزهاره بشكل عنقود لونها أبيض أو زهري، ثماره عنبية اللون، وعند النضج تتحوّل إلى بنية غامقة، الثمرة تؤكل، الساق تحوي شوكاً صغيراً.

* ينبت العلّيق حول الغابات وجداول المياه وعلى محاذاة الطرقات الريفية والأراضي غير المزروعة، يزهر من نيسان لغاية تموز، تنضج الثمار في فصل الصيف أو الخريف.

* الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي الجذور والأوراق والأزهار والثمار.

* المواد الفعّالة، في العليق مواد قابضة، مواد هلامية، أحماض، زيوت دهنية، سكر، . . .

* خصائصه الطبية:

- مضاد للإسهال والزحار (نغلي قبضة من الأوراق المجفّفة والمقطّعة في ليتر ماء حتى تتبخّر نصف الكمية، وبعد التصفية والتحلية بالعسل نتناول ٣ أقداح يومياً).

- مدر للبول.

- لمعالجة القصبات الهوائية (نغلي ٣٠ غرام من الجذور المسحوقة في ليتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والتحلية نتناول ٤ أقداح في اليوم).

- التهاب البلعوم.

- التهاب الأمعاء.

- لمعالجة الغدد النكفية، نغلي قبضة من الأوراق في نصف ليتر ماء لمدة ١٠ دقائق ويُستخدم غرغرة.

- التهاب الحنجرة (نأخذ ٢٠٠ غرام من الثمار ونضيف إليها وزنها سكر ثم نغلي المزيج حتى يصبح لزجاً ونتناول منه ٣ ملاعق كبيرة في اليوم).

- لمعالجة أمراض المعدة وضعفها.

- إذا مضغ أوراق العليق نفع للقروح في الفم ويذهب النتن الذي يتكون في الفم.

ـ الثمار تؤكل أو يُشرب عصيرها وهو منعش في الحميات.

ـ لمعالجة الحصى في الكلى (نغلي الجذور بمقدار ملعقة من الجذور في فنجان ماء ٤ مرات يومياً).

عصفـــر:

وتعرف كذلك باسم قرطم.

نبات عشبي برّي وزراعي، ساقه منتصبة تعلو حتى ٦٠ سم، أوراقه بيضية الشكل مستطيلة، ناصلها ناتيء العروق مسنَّن الحافَّة، قصير الحسف، أزهاره برتقالية اللون ذهبية المواج، تزهر من تموز حتى أيلول.

* الأجزاء المستعملة طبياً هي الأزهار والبذور.

* خصائصه وفوائده:

ـ ملين للمعدة.

ـ يفيد في تصلب الشرايين.

ـ يفيد للمصابين بعلل قلبية.

ـ يخفض من نسبة الكولسترول.

ـ يقضي على البدانة.

ـ ملطِّف للحمى وشافٍ منها.

ـ يزيل وجع الأسنان.

عصا الراعي أو (فلفل الماء):

نبات عشبي معمِّر، جذوره درنية ملتوية، ساقه منتصبة، يتراوح ارتفاع النبتة من ٣٠ إلى ٤٠ سم. الأوراق متناوبة ومستطيلة، معقوفة الرأس تنبت من الجذر مباشرة بساقٍ طويلة، لون الأوراق أخضر فاقع في الوجه العلوي وقاتم في الوجه السفلي، تتجمّع الأزهار على شكل سنبلة كثيفة ذات لون زهري أو أبيض، تظهر في شهر نيسان حتى تموز، الجذر معقَّد ومعوج ولونه في الداخل أسمر.

* تنبت عصا الراعي في المروج والمراعي الرطبة والأراضي الرملية والحمضية وضفاف السواقي، حافات الطرق في الجبال حيث تزهر بدون انقطاع من نيسان حتى تموز.

* الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي الجذور في أيار وأيلول، والأوراق.

* المواد الفعالة فيها عبارة عن مواد قابضة ونشا ومواد دابغة وحمض السيليسيك.

* فوائدها:

- تفيد لأوجاع المعدة، ننقع ٤٠ غرام من الجذور المجففة والمسحوقة في ليتر من النبيذ الأبيض لمدة عشرة أيام وبعد تصفيتها نتناولها بمعدل ثلاثة أقداح يومياً.

- لأوجاع الرأس.

- مضاد للإسهال (نغلي ٢٠ غرام من مسحوق الجذور في ليتر ماء لمدة ٣٠ دقيقة وبعد التصفية نتناول ٣ فناجين يومياً).

- مضاد للتقيؤ، الوصفة السابقة.

- مساعد في التئام الجروح والقروح.

- يساعد في الشفاء من الالتهابات والدمامل.

- التهابات الحلق والبلعوم واللوز، نغلي ٥٠ غرام من الأوراق المقطعة في ليتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، وبعد تصفيتها نستعملها غرغرة.

- يوقف نزف الجروح والقروح (استعمال الأوراق لبخات).

- يعالج عسر الطمث.

- يسكن آلام الكلى، وتفتيت الحصى في المرارة (منقوع الأوراق والأزهار ثم غليها لمدة ١٥ دقيقة، وتصفى وتؤخذ على عدة جرعات خلال النهار).

* يستعمل منقوع، لبخات، كمادات.
* محاذير استعماله باعتباره ساماً، ضرورة مشورة الطبيب قبل الاستعمال.

عاقر قرحا:

ويُعرف باسم عود القرح، تيفنطست.

نبتة تشبه نبتة البابونج، يعلو الساق من ٣٠ إلى ٦٠سم، أوراقه كبيرة وكثيرة التشريم، نصلها طحلي، رؤيساته زهرية عديدة، ثماره صغيرة، بذوره مجنَّحة الغلاف دهنية المادة، طعمها لاذع، رائحتها تهيج الأنف ومعطِّسة.

ذكرها ابن سينا في القانون، وداوود الأنطاكي في التذكرة وابن البيطار في الجامع.

* ومن خصائصها:
- مُحرقة للسان.
- تزيل وجع الأسنان.
- للسعال.
- لأوجاع الصدر.
- تزيل الفالج والرعشة.
- تخفِّف من آلام المفاصل والنقرس.
- تخفِّف من آلام الرأس شرباً وطلاءً.
- تحرك الباه بواسطة الطلاء وتزيد في الرغبة للجماع.

عنـــب:

العنب أو شجرة الكرمة، شجرة معروفة لدى كافّة الناس، عُرفت منذ القديم، ذكرها الله سبحانه وتعالى في ستة مواضع في القرآن الكريم، في جملة نِعمِهِ على الناس، والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها منفعة، يؤكل رطباً ويابساً وأخضر يانعاً.

العنب معمّر ومعرّش، جذوره حزامية منبسطة، أوراقه معنّقة متعاقبة، تنمو على العقد، أزهاره عنقودية، والعنب أنواع كثيرة.

* ينمو العنب في الغابات وهذا هو البرّي، ويُزرع في الحقول والحدائق أي (الجوّي).

* يستعمل منه في الطب العشبي كل من الأوراق والثمار والجذور.

* أما المواد الفعّالة في العنب فهي: فيتامين A B C pp.

ومن السكريات فيه الجلوكوز، الفريكتوز، وأحماض، ومواد آزوتية، ومواد معدنية مثل الحديد، الكالسيوم، الصوديوم، المنغنيزيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، كلور، سيليس وأحماض مرّة، تانين، وفيه كذلك مواد دهنية ومواد بروتينية.

العنب سريع الهضم، مضاد للسموم، مرمّم للأنسجة.

* فوائده الطبية:

- يساعد على إفراز مادة الصفراء.

- يُنشّط الغشاء المخاطي ويمنع ظهور التعفّنات.

- يعتبر دواءً فعالاً ضد الإمساك بفضل غناه بالفيتامينات وأفضل الأوقات لتناوله هو صباحاً على الريق.

- مفيد للأعصاب.

- منشّط ومقوي للجسم.

- مضاد للسعال.

- مضاد للالتهابات.

- ضد الإسهال وضد الزحار (ننقع ٤٠ غراماً من الورق المقطع في ليتر ماء لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته وتحليته نتناول منه ثلاثة أقداح في اليوم).

- للسمنة (الوصفة السابقة)، أو شرب عصير الحصرم أي العنب غير الناضج.

- للروماتيزم (الوصفة السابقة).

- آلام الدوالي (الوصفة السابقة).

- اليرقان (الوصفة السابقة).

- حصر البول (الوصفة السابقة).

- مضاد للالتهابات التنفسية.

- يفيد في حال التهاب اللوز (نغلي ٣٠ غرام من الزبيب في نصف ليتر حليب لمدة ١٠ دقائق ونتناول من هذا المغلي ثلاثة أقداح في اليوم).

- العنب منشّط لوظائف الكبد.

- لفقر الدم.

- للعلل القلبية وارتفاع الضغط.

- يقلّل من الإصابة بالسرطان.

فرفحين:

وتعرف كذلك باسم بقلة حمقة، رجلة، فرفخ، وهي نبتة عشبية حولية، غزيرة العصارة.

* يستفاد من النبتة بكاملها.

* فيها من المواد الفعّالة، مادة لعابية، أملاح، فيتامين C، صابونين.

* فوائدها طبياً:

- مرطبة.

- ملينة للمعدة.

- مدرة للبول.

- مضادة للحفر (الإسقربوط).

- تفيد في حال احتقان الطحال.

- تفيد في حال وجود حصى كلوية.

- ضد الأرق.

- منق للدم.

- ماؤها تخرج الديدان من الأمعاء.

- مفيدة لالتهابات جهاز الهضم.

فـــول:

نبتة الفول معروفة، ثمارها متعدّدة الأشكال، مغذّية، يستعمل للطعام أخضراً أو حبوباً مجفّفة، شأنها شأن الفاصوليا والعدس والحمص.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي القرون، والحبوب المجفّفة.

* المواد الفعّالة فيها من الفيتامينات E K pp C B A، بروتين، ماءات الفحم، ألياف، أملاح معدنية مثل فوسفور، حديد، كالسيوم، كبريت، وكذلك مادة جيلاتينية، غني بمادة البكتين التي تنتفخ عند ابتلالها بالماء، وفيه مواد دهنية.

* فوائدها الطبية:

تفيد في الأمراض والحالات التالية:

- لآلام الروماتيزم.

- النقرس.

- عرق النسا.

- المغص الكلوي.

- لعلاج الشقيقة (نأخذ ٣٠ غرام من رؤيساته المزهرة وتنقع في ليتر ماء ثم تشرب).

ـ لمعالجة الرمل في الكلى (نأخذ قرون فول جافّة تسحق وننقع منها مقدار ٢٠ غرام في عصير العنب وتشرب صباحاً على الريق).

ـ تخفض من نسبة الكولسترول بالدم بفضل مادة البكتين والتي تلعب دوراً هاماً في الكفاح ضد العديد من الأمراض المعوية.

* يقال بأن الفول علاج للكلى والمثانة دون منازع ويقضي على ما فيها من حصى ورواسب رملية، عن طريق أزهاره وقرونه الخضراء.

* الفول الأخضر يؤذي الكريات الحمراء في الدم بسبب وجود مادة سامّة فيه، ولذلك ينصح بعدم الإكثار من أكله أو بعدم تناوله لمن لديه فقر دم أو استعداد للنزيف، أو سيلان دم، أو أمعاء ضعيفة.

* إذا طبخ الفول يفقد ما فيه من فيتامين C.

* عندما يؤكل الفول يحصل أن تنتشر مادة البكتين على الجوانب الداخلية للأوعية الهضمية وتنشيء ما يشبه الستار على هذه الجوانب وتوقف امتصاص الدهن والسكر بواسطة المصارين وتمنع من السمنة بالتالي.

فجـــل:

الفجل عديد الأنواع والأشكال، منه الأبيض والأحمر والأسود، كذلك نجده كروي الشكل أو أسطواني، ومن مذاقه الحلو والحاد اللاذع. وكذلك الحال بالنسبة لأوراقه فلها عدّة أشكال وأطوال.

* الأجزاء المستعملة من الفجل، النبتة بكاملها، والبذور.

* المواد الفعّالة في الفجل هي وجود الفيتامينات التالية C B.

ومن المعادن فيه الكبريت والفوسفور، مغنيزيوم، الكاروتين، مواد آزوتية، وحديد.

* خصائصه الطبية:

يعتبر الفجل من المقبلات والمشهيات، لأنّه يزيد من إفرازات الغدد

الهضمية، وهو غذاء نافع للعديد من الأمراض، ولكنه يُسبِّب عسر هضم لمن معدته ضعيفة، وأفضل أنواعه الوردي اللون.

- الأسود منه غني بالمواد المدرّة للصفراء ومسكّن للتشنجات.

- مدر للبول.

- يشفي الجروح.

- منشِّط للجسم.

- يطهر الأمعاء وينظِّفها من السموم والجراثيم، ويخلص الجسم من السوائل الزائدة.

- يفيد في طرد البلغم من الممرات التنفسية (عصير الفجل مع سكر نبات ينقع في عصير العنب لمدة ١٥ يوماً في وعاء محكم، ويؤخذ منه مقدار ملعقة ٣ مرات يومياً).

- يفيد في احتقان الكبد، يؤخذ مقدار فنجان من عصير الفجل يومياً على الريق.

- حصاة المرارة.

- الروماتيزم.

- الربو والسعال، يقطع الفجل قطعاً صغيرة وتغمر بقطع من سكر النبات لمدة ٢٤ ساعة وتؤخذ ملعقة كل ساعة.

- رمل المثانة (يشرب مزيج من عصير الفجل الأسود ١٢٥ غرام + ٢٥ غرام من العسل).

- لتقوية اللثة (نأخذ ٣٠ غرام من الفجل + ٣٠ غرام من الشومر + ١٥ غرام نعنع وتوضع في ليتر من عصير التفاح لمدة ١٥ يوماً وبعدها تدلُّك بهذا المستحضر).

- لمعالجة التهاب الأعصاب.

ـ يفيد في حال اليرقان.

ـ بذور الفجل تنظِّف الوجه من الكلف والبهاق.

فوَّة الصباغين:

ومن أسمائها، عشبة ثؤلل، بقلة خطاطيف.

نبات عشبي معمِّر، يصل ارتفاعه حتى ٨٠ سم، ساقه خشنة الملمس مربَّعة، أوراق النبتة خشنة الملمس رمحية، تتجمَّع بشكل كوكبي، الأزهار صغيرة صفراء تتجمَّع في أعلى الأغصان، الثمار عنبية سوداء.

* يوجد هذا النبات في منطقة حوض البحر المتوسط، ويُزهر من شهر أيار حتى تموز.

* خصائصه الطبية:

ـ مدر للبول.

ـ مسكن.

ـ مطهر.

ـ يستفاد منه في التهاب الكلى والمثانة.

ـ لتفتيت الحصى في الكلى والمثانة، وله قوة فعَّالة في ذلك (ننقع ثلاثة ملاعق صغيرة من الجذور المسحوقة في نصف ليتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة، وبعد التصفية نتناول منه ٣ أقداح في اليوم وعلى فترات، في هذه الحالة يأخذ البول اللون الأحمر).

* محاذير الاستعمال، يجب عدم استعمال النبتة إلاّ تحت إشراف الطبيب الإخصائي لأنها سامّة.

فريـــــز:

فراولة، توت الأرض، توت فرنجي، شيلك.

نبات عشبي معمّر يحمل عدّة أسماء، زاحف فوق الأرض، أوراقه طويلة مذنبة بيضوية الشكل ثلاثية التخاريم، مسنّنة في حافّاتها، لأزهاره خمس تويجات بيضاء اللون، حول زر أصفر في الوسط وكذلك خمس كأسيات يحملها عنق ينحني عند نضوج الثمرة.

ثمرة الفريز أرجوانية، في محيطها حبيبات.

* ينبت الفريز في البراري والغابات (النوع البري)، أمّا النوع المهجّن والذي يُزرع في الحدائق، والبساتين يتميّز بأوراق عريضة وثمار كبيرة.

* المواد المستخدمة في الطب العشبي هي الجذامير، الأوراق، الثمرة.

* المواد الفعّالة الموجودة في الفريز هي: بروتين، مواد صمغية، سكاكر، أحماض عضوية، مواد لعابية، تانين، بوتاسيوم، حديد، صوديوم، فوسفور، كالسيوم، مغنيزيوم، كبريت، يود، بروم، ومن الفيتامينات فيه K E C B A.

* خصائصه طبياً:

ثمرة الفريز غنية بالعناصر الغذائية، ويفضل أكله قبل الطعام لأنّه مشهٍ.

- أوراق النبتة هاضمة، مدرّة للبول، قابضة.

- ثمار الفريز منشّطة للجسم ومقوية.

- يفيد المصابين بالتدرُّن الرئوي.

- التهاب المفاصل، وتخفف من آلام النقرس (شرب مستحلب الأوراق فاتراً بمقدار ملعقة يومياً).

- مفيد للحصى البولية في المثانة والمرارة (شرب مستحلب الأوراق).

- مفيد للكبد.

- يوقف الالتهابات المعوية (منقوع الفريز).

- منقٍ للدم وللجسم من السموم.

ـ مفيد في حالة الربو (تُغلى الجذور ويُضاف إليها السوس وتُشرب).

ـ مزيل لفقر الدم.

ـ ضد الإسهال (ننقع ٤٠ غرام من الجذور في ليتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والتحلية نتناول منه ٤ أقداح في اليوم).

ـ التهاب الحنجرة (نغلي عشر غرامات من الجذور في نصف ليتر ماء لمدة عشرين دقيقة وبعد تصفيته نستخدمه للغرغرة).

ـ لمعالجة نسبة السكر في الدم، تؤكل الثمار ممزوجة بعصير الحامض حوالي ٤٠ غرام يومياً.

ـ لتصلب الشرايين، نغلي الأوراق في الماء ونشربها يومياً.

ـ الإضطرابات العصبية.

ـ لمعالجة ارتفاع الضغط الدموي نغلي الأوراق في الماء ونشربها يومياً حتى يتحسَّن الحال.

ـ التهاب المجاري البولية.

ـ لطرد الرمل من الكلى.

فول الصويا:

نبتة عشبية، تعرف بالنبات العجيب، تزرع لفوائدها الغذائية والطبية.

* العناصر الفعالة، حامض زيتي، مواد دسمة، بروتين، سكريات، أملاح معدنية، بوتاسيوم، فوسفور، حديد، منغنيزيوم، كالسيوم، كبريت، فيتامينات H A B1 B2 D، شمع عسل، خمائر، سلليلوز، بينين، ليشيسين، ومواد أخرى.

* استعمالاتها طبياً:

ـ منشط ومقوٍ عام.

ـ مقوي للأعصاب.

- تساهم في بنية العظام.

- مرمّم لخلايا الجسم.

- مقوية للعضلات.

- تعالج البول السكري.

- تحقّق التوازن بين خلايا الجسم.

فاصوليا:

نبتة زراعية، مختلفة الأشكال، منه عدّة أنواع وله عدّة أسماء ومن أسمائه (فاذوليا، لوبيا إذا كان أخضراً وبقشوره).

من الفاصوليا ما يعرّش ويمتد حتى ثلاثة أمتار، أوراقها بيضوية الشكل، الأزهار بلون ليلكي أو أبيض، عناقيد الثمار كثيرة.

تزرع الفاصوليا لثمارها خضراء أو لحبها بعد تجفيفه.

* الأجزاء المستعملة منها: القرون، الزهر، الحبوب المجفّفة.

* المواد الفعّالة فيها: حديد، بوتاسيوم، كالسيوم، فوسفور، سيليس، نيكل، نحاس، كوبالت، أحماض أمينية، ومن الفيتامينات H C B A ومواد بروتينية، مواد نشوية، الفاصوليا المجفّفة تفقد منها فيتامين C.

تحتوي الفاصوليا الخضراء على مواد سامة قليلة التأثير.

* فوائده الطبية:

- تنقي جلد الوجه وتحافظ على نضارته، صنع معجون من حبوب الفاصوليا بإضافة القليل من الحليب إليها.

- تعالج حالة الحكاك والأكزيما.

- خافض للضغط الدموي.

- خافض لمعدل السكر في الدم والبول (غلي قشرة القرون وشرب مائها).

- مدرة للبول.

- مرمّمة للجهاز العصبي.

- مفيدة للنمو.

- تعالج وجود الزلال.

- للمغص الكلوي والرمل، حيث يشرب يومياً بضعة فناجين من مستحلب الزهور.

- مقوية للجسم.

- تفتّت الحصى وتزيل الرمل من الكلى، ملء قدح من عصير الفاصوليا الخضراء صباحاً على الريق.

* نحضر المستحلب بأن نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من الزهور لكل كوب ماء مغلي.

فلفل - فليفلة:

نبتة معروفة تزرع في الجنائن لفائدتها الغذائية، ولأثمار الفليفلة عدّة أشكال وألوان، كما منها ما له مذاق حلو وثاني حرّ لاذع وثالث حلو سكري.

* المواد الفعّالة في نبات الفلفل هي:

الأصناف الحارة تحتوي على مواد طيّارة ممّا يعطيها طعمها الحار ومن خصائصها تهيج الجلد وغشاء المعدة والإكثار من تناولها تسبّب آلاماً في الشرج وتسبّب البواسير، ولذلك يلجأ البعض إلى حفظها منقوعة مع الزيت والملح وقليل من الخل وذلك لمدّة تقارب ثلاث سنوات.

* المواد الفعّالة في الفلفل هي: فيتامين A B C pp، مواد سكرية ونشوية، بروتين، سلليلوز، بوتاسيوم، صوديوم.

* فوائدها الطبية:

- يعتقد بعض الأطباء أنَّ للفلفل الأخضر فعالية في إذابة الجلطات الدموية ممّا يخفّف من الإصابة بأمراض القلب خاصّة إذا تناوله الإنسان مع العسل.

ـ كذلك يعتقد أنَّ للفلفل فعالية في إصلاح المعدة.

ـ ينبّه الدماغ وينشّط عملية الهضم خاصّة إذا أضيف إليه ورق الغار الطري.

ـ يبعث على الإنتعاش وإحساس مريح عند تناوله مع الطعام.

ـ ينشّط إفرازات العرق خاصّة من الوجه، وهذا ممّا ينتج عنه بعض التبريد للجلد.

ـ ينفع في علاج السعال.

ـ لآلام الأعصاب.

* الفلفل الحاد يؤثّر على أصحاب المعدة الضعيفة وعلى الكبد والدوالي والبواسير لذلك على هؤلاء تجنبه.

قرّة العين:

وتعرف مختصرة باسم (القرة) وكرنوش.

وهي بقلة مائية معمّرة، يصل طول النبتة أكثر من ٥٠ سم، تنبت في الجداول المائية وبالقرب من المياه النقية، وقد تزرع لفوائدها الطبية والصحية، ساقها فارغ يسبح في الماء، تتفرّع عنها فروع، أوراقها عريضة ملساء الأطراف، لونها أخضر غامق، غزيرة العصارة، مذاقها قليل المرارة، أزهارها صغيرة بيضاء.

* المواد الفعالة فيها مادة خردلية، مواد مرّة، حديد يود، كبريت، زنك، نحاس، منغنيز، كلسيوم، كاروتين، ومن الفيتامينات E C B A.

* الجزء الطبي فيها الأوراق مع الغصن قبل الإزهار (تفقد الأوراق خواصها بعد الإزهار).

* خصائصها الطبية:

ـ تفيد في إعادة إنبات الشعر المتساقط نتيجة الحميات (يمزج عصير القرة الطازج بكمية معادلة له من الكحول النقي، ويضاف إليها ورق زهر الورد) يُدلّك بها الرأس.

- تفيد في الحروق (تُهرس كمية من الورق مع بصلة مع كمية من ورق الفريز وطبخها بزيت الكتّان ثم تصفية المزيج بقطعة قماش نظيفة ويوضع منها على الحروق).

- القرّه مشهٍ، تزيل تجمعات الماء من الجسم، تساعد على الهضم، مقوية للباه.

- تنقي الدم، تقوي الجسم، مفيدة للمصاب بفقر الدم مرمّمة للخلايا.

- تنظف الصدر من البلغم، وتفيد الأمراض الرئوية.

- تعالج الآفات الجلدية المزمنة.

- لحصى المرارة، إحتقان الكبد.

- ضد الروماتيزم، وضد مرض الإسقربوط - الحفر -.

- تدر مادة الصفراء.

- تدر الطمث لدى النساء.

* يجب على الحامل والمصاب بتضخم الغدة الدرقية الامتناع عن أكله.

* يجب عدم الإكثار من أكله.

* قيل أن في القرة خصائص كيميائية من شأنها القضاء أو التأثير على بعض الخلايا السرطانية التي تصيب الرئة.

قطع وصل:

من أسماء النبتة كذلك، ذنب الفرس، أمسوخ، شيّاله.

نبات عشبي معمّر، ساقه معقّد، تحيط كل عقدة منها محفظه مسنّنه، تنتهي الساق في الأعلى بسنبلة سمراء، يصل علو النبتة حتى ٤٥ سم.

* تنبت في الحقول والبراري.

* فوائدها الطبية:

- مدرة للبول.

- قاطع للنزيف.

- مفتتة للحصى.

- مقوية للعظام.

قنطريون (ترنشاه):

نبات عشبي بري، ساق النبتة عمودي ومربّع، في الأعلى متفرع، الأوراق متباعدة ومتقابلة تنبت من الساق مباشرة، شكل الورقة بيضوي ضيِّق، يصل ارتفاع النبتة من ٢٠ إلى ٤٠سم. تظهر الأزهار خلال الفترة الممتدة بين شهري تموز حتى أيلول، أزهاراً نجمية وردية اللون في أعلى النبتة.

* توجد القنطريون في الأراضي الرملية والأحراج والأدغال.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي كامل العشبة ما عدا الجذور.

* المواد الفعّالة فيها، مواد مرّة، مواد مقوية، مواد مثيرة للشهية ولإفرازات الغدد.

* استعمالها طبياً:

- تعالج القروح المزمنة باستعمال منقوع النبتة أو مسحوقها.

- لمعالجة ضعف شهية الإنسان للطعام.

- لضعف المعدة واضطراب إفرازاتها.

- لاضطراب الكبد والخلل في إفرازاتها.

- لأمراض الطحال.

- الإضطرابات النفسية وانحطاط المعنويات.

- معالجة الإسهال الحاد في الصيف.

ـ لمعالجة ضعف الدم (تنقع مقدار ملعقة صغيرة من النبتة لكل فنجان من الماء البارد، يصفّى بعد ٨ ساعات ليشرب طيلة النهار وبجرعات متعدّدة).

ـ لمعالجة الفتاق.

ـ ذات الرئة والسل الرئوي وأوجاع الصدر.

ـ ضيق التنفس والربو.

ـ للسعال المزمن.

ـ يدر البول.

ـ إذا وضع على الجرح يشفيه ويختمه بسرعة.

قرفـــة:

قرفة هندية، دار صيني، قرفة سيلان.

هي قشور عطرية تُؤخذ من لحاء أشجار القرفة، منبت هذه الأشجار في جزيرة سيلان وفي الهند والصين.

القرفة حرِّيفة الطعم حلوة المذاق.

* الفوائد الطبية في القرفة عديدة منها:

ـ تستخدم لطرد الغازات من المعدة والأمعاء.

ـ تنشّط حركة المعدة.

ـ تساعد على الهضم.

ـ تؤخذ في حالات فقد الشهية، فهي مطيب ومتبل.

ـ تؤخذ مع الزنجبيل والحبهان لإزالة التخمة.

ـ تولّد الشعور بالدفء.

ـ منبّهة ومقوّية للقلب ولأعصاب الذوق في الفم واللسان.

ـ تنقي الصوت.

ـ لأمراض جهاز التنفس، مسكّنة للسعال.

ـ زيت القرفة مدفِّىء للجسم، يُعطي الإنسان إحساساً بالهدوء وله مفعول مطهِّر.

ـ مقوية للباه (مفيدة من الناحية الجنسية).

ـ للأوجاع المفصلية.

* تستعمل: مغلي، منقوع، شراب، مسحوق، مرهم، كمادات.

قـــــرع:

وتُسمّى كذلك لقطين، يقطين، دباء.

نبات حولي، مستطيل الساق متعرّش، الأوراق متعنّقة كبيرة منتصبة، زنادها أجوف، الأزهار كبيرة صفراء.

* الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي البذور الناضجة، الثمرة.

* المواد الفعّالة هي وجود مادة قاتلة للديدان في الأمعاء، كاروتين، فيتامينات C B A.

* الخصائص الطبية:

ـ تفيد لطرد السوائل من الجسم.

ـ يفيد الأمعاء والمعدة.

ـ مفيد للمغص (عصير القرع مسهل بمقدار ملء كوب على الريق).

ـ مقوي للقلب.

ـ مقوي للكليتين.

ـ يشفي من الروماتيزم.

- يعالج البثور الملتهبة.

- يزيل الأرق.

- يسكن الآلام والالتهابات.

- مفيد في حال حصول التهابات بولية.

- مطهِّر، مليِّن، ملطِّف، مرطِّب، للوهن والتعب.

- مرمِّم للحروق.

- نافع للسعال (يقدم مطبوخاً بالخل).

- لطرد الديدان من الأمعاء، خاصّة الدودة الوحيدة، أكل قبضة من البذور المقشَّرة مع كمية من السكر على الريق، ويؤكل بعدها جزرة طازجة أو أي شيء من الحوامض وذلك لمدَّة أسبوع ويستحسن تناول كذلك البصل والثوم وبعد ساعة من تناول البذور صباحاً يؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنكليزي مذاباً في كوب ماء فاتر.

- معالجة تضخم البروستات عند كبار السن (نحضر مستحلب بذور القرع كما يلي: نؤخذ حفنة من البذور المقشَّرة، تُدق ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان ماء لكل ٢٠ غرام من البذور، وبعد عدَّة دقائق يُحلَّى بالسكر ويُشرب.

* النيء من ثمار القرع مضرّ جداً للمعدة، كما يضر بالقولون، يخفف من الشهوة الجنسية.

قـــرّاص:

أو قرّيصة، أنجره.

نبات عشبي معمِّر يصل ارتفاعه حتى ١٠٠ سم. أوراقه مسنَّنة ومتقابلة، بيضوية الشكل رمحية، مغطَّاة بأشكال وبرية رقيقة، إذا مسَّها الإنسان سال منها عصارة لاذعة محرقة تؤلم اليد لاحتوائها على حمض الفورميك، بعد تجفيف

النبات تزول هذه الخاصيّة، يحمل النبات أزهاراً صغيرة خضراء مائلة إلى اصفرار تتجمّع بشكل عناقيد تتدلّى نحو الأسفل في إبط الورقة تزهر بين شهري حزيران وأيلول، يوجد من النبات نوعان، الأول صغير يصل علوه حتى ٥٠ سم والكبير يصل علوه نحو ١٠٠ سم.

* ينبت القرّاص في جميع الأمكنة.

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي الأوراق، الجذور، البذور.

* المواد الفعّالة: في القرّاص أحماض عضوية، أملاح معدنية مثل الحديد، كالسيوم، سيليسيوم، بوتاسيوم، ومن الفيتامينات C A، مواد مخاطية، كلوروفيل وهي مادة مطهرة وفعّالة للجروح الملوّثة، مواد سامّة تلهب الجلد، مادة الهستامين، كاروتين، تانين.

* خصائصها الطبية:

يستفاد من القرّيصة في الحالات التالية:

- الالتهابات الجلدية والأكزيما (نغلي ٥٠ غرام من الأوراق الطازجة والمقطعة في ليتر ماء لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته بدقّة بواسطة قطعة قماش ناعمة نتناول منه ٤ أقداح في اليوم).

- لالتهابات المسالك البولية.

- مضاد لالتهابات المعدة والأمعاء.

- للسكري.

- منشّط للجسم.

- منقٍ للدم.

- مضاد للإسهال.

- منشّط للكبد (مغلي الأوراق).

- لمعالجة الدمامل.

ـ لوقف النزيف.

ـ يحد من سقوط الشعر (نغلي ٢٠٠ غرام من الأوراق المفرومة في ليتر ماء ونصف ليتر خل لمدة نصف ساعة، ويُفرك بها جلدة الرأس).

ـ استعمال البذور لمعالجة الإمساك. ولطرد الديدان (ننقع ٢٠ غرام من البذور المطحونة في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد التصفية يؤخذ منه مقدار فنجانين قهوة في اليوم).

ـ لمعالجة فقر الدم (ننقع قبضة من الأوراق الطازجة والمقطّعة في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته وتحليته نتناول منه ثلاثة أقداح في اليوم قبل الطعام).

ـ تقلّل من زيادة الضغط الدموي المرتفع وتخفّف تصلب الشرايين.

قُنْفُذِيَـة:

من أسمائها كذلك، رعي إبل، شوك كروي، مرعاويلا.

نبتة حولية ومعمّرة، تنبت برياً على جوانب الطرقات ومجاري المياه والأراضي المهملة.

* الأجزاء المستعملة، هي الرؤوس المزهرة.

* العناصر الفعّالة، مادة ايكينوسين.

* استعمالها، منقوع، مسحوق، لبخات، كمّادات، دهون.

* فوائدها طبياً:

ـ تعالج الضعف العضلي.

ـ مقوي عام.

ـ منبهة للجملة العصبية المركزية.

ـ تعالج شلل الأطراف.

ـ للضعف العصبي البصري.

* محاذير خلال استعمالها: هي في عدم زيادة كميّة الجرعة المطلوبة والمحدّدة للعلاج، خوفاً من أن تؤدي إلى التشنج والأذى.

قنَّب هندي:

حشيشة كيف، ماريجوانا، حشيش.

نبات عشبي حولي ومعمّر، بري وزراعي، ينبت في البراري والحقول وفي المناطق الجبلية والأماكن شبه المظلّلة.

* يستعمل منه قمم الرؤوس المزهرة.

* العناصر الفعّالة هي مواد تعرف باسم قنّابينون وقنّابينول، كولين، أحماض، زيت أساسي.

* استعمالاته طبياً:

ـ يستعمل كمخدر، مسكن، منوم.

ـ خافض للضغط.

ـ مدر للبول.

* يستعمل بمشورة وإشراف الطبيب.

يحذر استعماله لكونه من النباتات الطبية المخدّرة والسامّة.

كتَّان (مسلج):

نبتة تزرع لأليافها، حيث يُصنع منها أنسجة معروفة، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠سم، ساقها أملس ومبروم، الأوراق غير متقابلة، لها شكل الحربة، في رأس الساق وفروعه أزهار زرقاء تظهر في أوائل شهر آب بذوراً صغيرة ملساء لونها أحمر فاتح أو أحمر قاتم.

* تزرع في بداية فصل الربيع.

* الجزء المستعمل طبياً، هي البذور بعد نضجها وتجفيفها.

* المواد الفعّالة، فيها زيت دهني، مادة هيلامية، مواد مليّنة، فيتامين F.

* خصائص الكتّان الطبية:

- لبذور الكتان قوّة في تحريك الرغبة الجنسية.

- إذا دق دقاً خفيفاً وطبخ بالماء مع الكرّاث وتبخّرت ببخاره المرأة من قُبَل يُشفى رحمها.

- بذور الكتّان مليّنة للمعدة.

- مفيد لالتهابات المعدة (استعمال لبخات البذور الساخنة ضمن قطعة قماش على المعدة).

- التهاب الغدة النكفية (أبو كعب) نفس الوصفة السابقة.

- أورام الغدد اللمفاوية (نفس الوصفة السابقة).

- الدمامل والقروح الصلبة (نفس الوصفة السابقة).

- أمراض الجلد (نفس الوصفة السابقة).

- لمعالجة الحروق (استعمال مرهم زيت الكتان - مزج زيت الكتان مع ماء الكلس أو مع زلال البيض ويدهن به الحرق بريشة ناعمة).

- آلام السعال الجاف والأمراض الصدرية والتهاب القصبة الهوائية الحاد.

- الإمساك الناتج عن التشنجات حيث يكون البراز قطعاً صغيرة.

- لمعالجة آلام القرحة المعدية والمعوية.

- لمعالجة نوبات المغص الناتج عن وجود حصى في المرارة أو في الكلى.

- آلام التهاب الجهاز البولي (كلى، مثانة، بروستات...) يُشرب مقدار فنجان من مغلي بذور الكتّان في اليوم بجرعات صغيرة ويُحضَّر المغلي من ملعقة

كبيرة من البذور في ربع ليتر ماء يُغلى لمدّة ٣ دقائق ثم يُترك لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إليه مسحوق بذر الكتّان.

- خافض للكولسترول في الدم.

* يستعمل، مغلي، منقوع، مجروش، مسحوق، زيت، كمادات.

كزبرة، كُسبرة، تقده:

نبتة سنوية، ذكرها قدامى الأطباء العرب ومنهم، ابن البيطار، الرازي، وابن سينا الذي قال فيها:

«في الكزبرة قبض وتخدير، وعصارته مع اللبن تسكّن الصداع والدوار، الإكثار منه يخلط الذهن، ينوّم ويمنع الرعاف، المضمضة بعصارته يمنع من القلاع في الفم. يخفف من نفث الدم لدى المرأة، يقوّي المعدة ويمنع القيء، غير مستحب الإكثار منه».

* في الطب الحديث:

تعتبر الكزبرة نبتة عطرية مقوية، هاضمة، تابلة ومطيبة:

- طاردة للرياح، وأكلها يمنع تكوين الغازات المعوية.
- تعالج التشنج والصداع وآلام الرأس.
- تنفع من ضغط الدم.
- تفيد في حالة تصلب الشرايين.
- مقوية للباه.
- تنفع بثور الفم، إذا دُقّت ناعمة وخُلطت بالورد المدقوق.
- إذا مزجت مع السماق والخل تمسك المعدة.
- تساعد على النوم.
- إذا أكلت مع الرمان تقوي المعدة.

- تزيل النتن من الفم عن طريق التمضمض بعصيرها.

- تنفع الصدر والرئة.

- تنفع عسر الهضم.

كـــرّات:

يعرف كذلك باسم كراث، كراس، براصية، أبو شوشة.

نبتة من فصيلة البصليات، أوراقها مستطيلة بشكل نصل، يصل علو شمراخها الزهري حتى ٥٠ سم، أزهارها محمَّرة اللون.

وصف الكرات كل من الأطباء العرب القدامى، الرازي، ابن سينا، ابن البيطار، وهو ثلاثة أنواع:

- الأول شامي، وهو رديء جداً.

- الثاني نبطي، وهو أشد حرافة من الأول، فيه مادة قابضة، يدخل في العلاجات.

- الثالث بري، وهو أردأ من الأول، وهو أشبه بالدواء، رديء للمعدة.

وصف الكراث بأنّه يسبّب الصداع، يجلب أحلاماً رديئة، يُفسد اللثة والأسنان وخصوصاً الشامي منه، وإذا تناوله الإنسان بكثرة يُحدث ظلمة في العين، يُحدث الغازات، بطيء الهضم، يُضر بالمثانة والكلية.

* المواد الفعّالة في الكرات هي: فيتامين E C B A ومن المعادن: حديد، كلسيوم، فوسفور، مغنيزيوم، بوتاسيوم، كبريت، منغنيز، كبريت، سيليكون، سكريات.

* خصائصه الطبية:

وصف الكرات في الطب الحديث بأنه منشّط ومرمّم حيوي، الجذور منه أفيد من الأوراق، في الأوراق عناصر مضرّة للأمعاء.

ـ يفيد في حالة فقر الدم.

ـ الروماتيزم.

ـ طارد للفضلات من المعدة بسبب غناه بمواد لزجة.

ـ مقبِّل للطعام.

ـ محرِّك للباه، جذوره تزيد المني لدى الرجل.

ـ يفيد المصابين بالربو والسعال، يستعمل مع ماء الشعير.

ـ يلين الشرايين المتصلبة.

ـ يقوي الأعصاب.

ـ يوصف خارجياً لمعالجة الدمامل والخراجات، إذا خلط مع الخل.

ـ التهاب الحلق والبلعوم (غرغرة بمغلي الكرات).

ـ لمعالجة بثور الوجه واحمراره (يمزج عصير الكرات بالحليب ويدهن به الوجه).

ـ يفيد لمن يرغب بالنحافة، يطبخ مع البطاطا.

ـ لمقاومة الرشح والسعال، يتناول حساء الكراث.

ـ يستعمل مغلي الأوراق مطهراً ومعقِّماً للجروح ويسرع في شفائها، ولإزالة لدغ الحشرات.

ـ تؤخذ جذور الكرات مع الحليب لمكافحة الدود.

* يستعمل طازج، مغلي، منقوع، مستحضر، مسلوق، مطبوخ، كمادات.

كرفس بري:

توصف النبتة بأنها منتصبة الساق، يصل ارتفاعها من ٣٠ سم حتى ٨٠ سم، جذورها بحجم قبضة اليد ولحمية، الأوراق لامعة لونها أخضر غامق ريشية مفرطة، منشارية مسنّنة ومجنّحة، الأزهار صغيرة ومشربة خضرة تظهر بين شهري نيسان وآب.

* يوجد الكرفس البري في الأماكن الرطبة، خاصة في المستنقعات المالحة.

* الأجزاء المستعملة طبياً هي البذور، الأوراق، الجذور الغضّة.

* الموادالفعالة، زيوت طيارة، مواد هلامية، مواد نشوية، مواد مدرّة للبول، فوسفور، كلسيوم، بوتاسيوم، وفيتامين C B A.

* من خصائص الكرفس الطبية:

- منقي للدم.

- يمد الجسم بالمعادن والفيتامينات (نغلي ٣٠٠ غرام من الأوراق الطازجة والمقطعة في ليتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، وبعد التصفية والتحلية نتناول ٣ مرات يومياً.

- يحفظ الأغشية المخاطية من الالتهابات.

- منشط للجنس.

- طارد للغازات.

- يعالج الرشح.

- يعالج الالتهابات والنزيف (نسحق بضعة أوراق حتى تصبح كالعجينة ونضعها على الجروح.

- مشهٍ، مرطب، مغذٍ.

- مفيد للكبد، للكلى، للمثانة.

- يفيد في حال وجود علل قلبية.

- يفيد في تخفيف العلل العصبية.

- يساعد للتخلص من عسر الهضم.

- للروماتيزم (نسلق النبتة بكاملها ويشرب ماؤها لثلاثة أسابيع متتالية بمعدل نصف كوب يومياً).

ـ لمعالجة العلل الصدرية وبحّة الصوت (نأخذ ٣٠ غرام من الورق، نغليها في نصف ليتر ماء ممزوجاً بالحليب).

ـ يفيد المعدة الضعيفة.

ـ للحميات.

ـ للزلال المزمن (شرب ماء الكرفس).

ـ سلطة الكرفس مع تفاحة، مفيد جداً.

* يؤذي المرأة الحامل

كَرَفْس (قنم):

نبات عشبي شبيه بالبقدونس، يزرع في الحدائق لفوائده الغذائية والطبية.

* تستعمل النبتة بكاملها.

* يحتوي الكرفس على الفيتامينات التالية E C B A ومن الأملاح المعدنية فيه، صوديوم، بوتاسيوم.

* خصائص الكرفس الطبية:

ـ يساعد على التفكير.

ـ يفيد في معالجة المصابين بالزكام والرشح ونزلات البرد.

ـ تفيد في حالة عسر التنفس.

ـ للبحة الصوتية.

ـ للسعال.

ـ لنضارة البشرة الجلدية وإزالة الشحوب.

ـ لأوجاع الحنجرة.

ـ لآلام الكلى.

ـ لالتهاب المفاصل الناتج عن تراكم حامض اليوريك في الدم، خاصّة في منطقة العنق وعضلات الركبتين والكتفين (يؤخذ الكرفس بمثابة شورباء مع وضع كمّادات من الكرفس ممزوجاً بأرز مسحوق على مكان الألم، ويمنع تناول الأطعمة الدسمة ويُفضّل الإكثار من تناول الخضار).

ـ ينفع بذور الكرفس لمداواة أوجاع الكلى والروماتيزم.

ـ لمعالجة البول السكري.

ـ فقر الدم.

ـ الإمساك.

ـ يعيد للكهل قوة الشباب.

ـ يُنقّي البدن من السموم.

ـ يزيد الحيض، وإذا داومت المرأة الحامل على أكله تسقط جنينها بسهولة.

ـ يفيد عصيره للحمى شراباً.

ـ يهيج الباه.

* ينصح بعدم تناوله لأصحاب الأمعاء الضعيفة وعسر الهضم.

كراويا (كمون الحقول):

عشبة يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ١٠٠ سم. لها رائحة خاصّة مميّزة، أوراقها مجنّحة تزهر في شهري أيار وحزيران أزهاراً بيضاء ونادراً ما تكون حمراء، البذور صغيرة وسمراء اللون، وهو من الحبوب العطرية.

* تنمو العشبة في المروج الجافّة، وحافّات الطرق، كما تزرع لبذورها.

* الأجزاء المستعملة طبياً هي البذور الناضجة.

* فيها من المواد الفعّالة زيوت طيّارة.

* فوائدها الطبية:

- مساعدة للهضم.
- طاردة للغازات (تدلَّك البطن بزيت البذور).
- مسكّن للمغص المعوي خاصّة لدى الأطفال (يملأ كيس صغير من القماش بالبذور ويُسخّن ويوضع فوق البطن ويشدّ برباط).
- يسكّن آلام أسفل البطن (الرحم، المبيض...) يدلك أسفل البطن بزيت البذور.
- إدرار الحليب للمرأة المرضعة (تُقدّم البذور كحساء).
- آلام الروماتيزم (تدليك موضع الألم بزيت البذور).
- مدر للبول، مدر للطمث.
- يطرد الديدان من البطن.
- منشّط للجسم.
- ضد الالتهابات الكبدية.
- يدخل في مستحضرات التجميل.

* كيف نصنع زيت البذور؟

نأخذ كمية من البذور وضعفها من زيت القطن أو زيت الزيتون، وكمية معادلة لها من النبيذ الأبيض، ثم يُغلى المزيج إلى أن تتبخّر منه كمية النبيذ.

كاسر الحجر:

يعرف كذلك باسم حب القلب.

نبات عشبي معمر، أوراقه متناوبة، مستديرة ومسنّنة، لونها أخضر فاتح، ساقه متينة، يصل علوه حتى ٥٠ سم، النبات مغطّى بوبر ناعم مبعثر، الأزهار بيضاء موشّحة باللون الأصفر في القاعدة، وملطّخة بالأحمر في الأعلى، وهي تنمو في قمّة الأغصان.

* ينمو في الأماكن الرطبة من السهل حتى الجبل، وعلى أطراف السواقي، يزهر من نيسان حتى حزيران.

* الجزء المستخدم في الطب العشبي، القسم العلوي من الأغصان مع الأزهار.

* من خصائصه الطبية:

- يفيد في معالجة الرشح.

- يعالج التهابات القصبة الهوائية.

- يفيد في إذابة الحصى في الكلى والمسالك البولية (ننقع ٨ ملاعق صغيرة من النبات المجفَّف في نصف ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية يؤخذ منه ٣ أقداح في اليوم).

وللحصول على نتيجة سريعة وأكيدة نستعمل الوصفة التالية: مقدار ملعقة كبيرة من كل من النباتات التالية: (كاسر الحجر + نعنع + جنجر + شوك الحمار) ننقع المزيج في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد التصفية والتحلية نتناول منه ٤ أقداح يومياً.

كمُّون، سنوت، كومبين:

نبتة سنوية، بقلة قريبة من الشومر، وهي من التوابل، ومن الحبوب العطرية تنبت برية وتزرع لحبوبها ولاستعمالها كأحد التوابل بإضافة أوراقها إلى السلطات ولعمل صلصة لبعض الأطعمة.

يصل ارتفاع النبتة حتى ١٥٠ سم، مبرومة الساق ومضلَّعة، تتفرَّع أوراقها إلى فرعين أو ثلاثة ويخرج منها خيوط دقيقة، أزهارها صغيرة صفراء بمجموعات مغزلية (أكباش)، تنضج حبوبها بين شهري آب وأيلول حسب الوسط البيئي الزراعي.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي الحبوب بعد نضجها وتجفيفها جيداً لوقايتها من العفن.

* العناصر الفعّالة هي زيت طيار ومواد أخرى.

* فوائدها وخصائصها الطبية:

- لمعالجة رمد العيون (تغسل العيون بمغلي الحبوب، ٣ غرامات في فنجان ماء).

- لمعالجة أورام الأعضاء التناسلية (كمادات من مغلي الحبوب بزيت الزيتون).

- مغص المعدة والأمعاء.

- لطرد الغازات.

- لتسكين آلام العادة الشهرية عند النساء (شرب فنجان أو اثنين من مغلي الحبوب).

- إدرار الحليب لدى المرضعة.

- للتخلص من الأرق.

- يدخل الكمون في تركيب مستحضرات التجميل.

- يدخل في الأغذية كمطيب ومنبّه وتابل.

* محاذير زيادة استعماله يؤدي إلى تهيج الأغشية المخاطية.

* كما لا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال الكمون أبداً.

لبَّـــــان:

يعرف كذلك باسم الكندر بالفارسية ويعرفه البعض باسم البستج.

هو صمغ شجرة شائكة، ومنه الأبيض الدبقي، والذهبي المكسّر، يوجد في بلاد اليمن.

ذكره داود الأنطاكي في «التذكرة» وابن سينا في «القانون» وقال عنه الرازي بأنه يقطع النسل.

* من خواصه الطبية:

- حابس للدم.

- يزيل الرائحة الكريهة.

- يخلط مع العسل ويوضع على الداحس فيزيله.

- قشور شجرة اللبّان جيدة لمعالجة القروح الناتجة عن الحروق.

- ينشّط الذهن، بشرب نقيعه على الريق دون الإكثار منه.

- ينفع من الديزنطاريا.

- إذا خلط مع الخمر أو مع الخل وشرب منه بكثرة يؤدي بمن يفعل ذلك إلى الموت.

ليمون حامض:

شجرة معروفة لدى كافة الناس، تُعتبر في طليعة الفواكه، أزهارها بيضاء في الداخل موشّحة بالأحمر الفاتح في الخارج، لها خمس بتلات وخمس سبلات، رائحة الزهرة ذكية، الأوراق متعاقبة معنّقة.

* الأجزاء المستخدمة، الأزهار، الثمرة، قشرة الثمرة الخارجية، البذور، الأوراق.

* المواد الفعالة في الليمون الحامض هي: غني بالأملاح المعدنية من حديد، فوسفور، بوتاسيوم، سكريات، مواد مخاطية، زيوت أساسية معطرة، زيوت مرّة، ومن الفيتامينات فيه A B C pp.

* لقد أظهرت التجارب أهمية وقيمة الليمون الحامض، وقيل فيه بأنّه دواء شامل، إن أفضل طريقة لتناول الليمون الحامض هو العصير، خاصة إذا أخذ بين الوجبات ويمكن تحليته بالعسل.

إنّ تناول الليمون الحامض بما فيه القشرة واللب والبذور يؤدي خدمة كبيرة لصحّة الجسد.

* الخصائص الطبية:

- مضاد للجراثيم، خاصّة جراثيم التيفوئيد والدوسنطاريا، وأمراض جرثومية أخرى.

- مضاد للتسمم، يُقطَّر منه على اللحوم والأسماك لتخفيف ضررها.

- يعالج الكريب، الزكام والتهابات الفم.

- التهاب القصبة الهوائية.

- مقوي للشرايين ومضاد للتصلب الشرياني ومخفِّض للضغط الشرياني.

- يفيد في حال وجود مرض الدفتيريا.

- التيفوس.

- الجدري.

- لآلام النقرس، حيث يعمل الليمون الحامض على إذابة السموم البلُّورية فيها ويقضي عليها.

- للقضاء على الطفيليات المعوية (نطحن ثمرة من الليمون الحامض مع قشرتها وننقعها في قدح ماء محلّى بالعسل لمدّة ساعتين وبعد ذلك نتناولها قبل النوم). أو نأخذ بذر الليمون الحامض مطحوناً.

- مقويَّة للجهاز العصبي.

- مخفِّضة للحرارة، نضع عصير ثمرة في نصف قدح ماء ونشربه.

- منقية للدم، منشِّطة للكريات البيضاء في الدم ومفيدة لفقر الدم ويحسِّن سيولة الدم.

- مدرة للبول، مزيلة لليرقان والحصى البولية.

- منشِّطة للقلب، بسبب احتواء الليمون على البوتاسيوم والغلوكوز.

- لتخفيف الوزن دون التعرّض لأي نقص في الفيتامينات.

ـ لآلام الطمث.

ـ لتخفيف الأرق.

ـ يعالج آلام الشقيقة، بضع قطرات من الليمون الحامض في الأنف تُخفِّف من الآلام.

ـ آلام اللثة، تدلك بالجزء الداخلي من القشرة (اللب) فتقويها.

ـ لسعة الحشرات، حيث تفرك مكان اللسعة بقشرة الليمون فيخفف من الحكاك.

ـ لتقوية الكبد، نضيف القليل من قشرة الليمون الحامض إلى السلطة، أو نلجأ إلى الوصفة التالية (ننقع ثمرة ليمون مقطعة مع قشرها في نصف ليتر ماء مغلي لمدّة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية نتناول ٤ أقداح في اليوم).

ـ مفيدة في حالات الضعف العام.

ـ في حال التهاب الحنجرة والبلعوم عن طريق الغرغرة.

* لكن حذار من المبالغة في تناول الليمون الحامض، ويجب أن لا تتعدّى الكمية أكثر من ١٠ ليمونات يومياً مع مراعاة حالة وظروف ومزاج الشخص المعني، ويفضل البدء بليمونة واحدة يومياً حتى يتكيَّف الجسم معها، ثم تزاد الكمية ليمونة كل يومين.

ليمـــون:

الليمون أنواع عديدة، يختلف باختلاف شكل الليمونة وطعمها، منه ما هو حلو، ومنه ما هو حامض.

عُرف الليمون قديماً كغذاء ودواء، استعمل في حالات مرضية عديدة، لأنَّ فيه مواد مطهرة قويّة.

إن الإفراط بتناول الليمون يؤدي إلى إصفرار الوجه وانحطاط القوى.

* الأجزاء المستعملة طبياً وغذائياً من الليمون هي الثمرة بكاملها بما فيها القشرة والبذور والأزهار.

* خصائصه الطبية:

- يفيد في حالات الرشح والزكام.

- ينقي الدم.

- يساعد على تكوين العظام، والعضلات.

- يسكُن الأعصاب، خاصّة إذا جفّفت الأزهار وتغلى مثل الشاي ومن ثم تشرب ساخنة.

- يفيد في حالات الروماتيزم.

- يفيد في حالات الانفلونزا.

- يخفف من حمى التيفوئيد والكوليرا.

- يطفيء العطش ويفتح الشهية.

- يقاوم السموم، خاصة القشرة وهي أشدّ مقاومة للسموم.

- الليمون مخثر للدم.

- مطهر للمجاري البولية الملتهبة.

- تقوي الكبد خاصّة القشرة الخارجية للثمرة.

- عصير الليمون مع العسل يوقف حرقة المعدة.

- مرمّم للأنسجة.

- مجدّد للجلد، ممّا يجعله غضّاً نقياً ويكسبه رونقاً وجمالاً (يمزج بياض بيضة مخفوقة مع عصير نصف ليمونة، يترك على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر).

* الليمون الحلو يحذَّر على مرضى السكري تناوله.

* من الليمون:

- جريب فروت أو كريفون أو ليمون الجنّة وهو منشّط وخافض لضغط الدم ومهدّيء ومصدر للفيتامينات.

ـ ليمون هندي أو بوملي أو زمبوع أو فراسك، مفيد لأمراض المفاصل وطارد للرياح ومطهِّر مصدر للفيتامينات.

لــــــوز:

ويعرف كذلك باسم قمروص، منبح.

اللوز شجرة معروفة ومعمِّرة، ومنها نوعان، مرّ وحلو.

اللوز المر يحتوي على مادة سامّة، وهو يوصف للعلاجات الخارجية، أثمار اللوز مغذية جداً.

* المواد الفعّالة، في ثمار اللوز نجد، مواد آزوتية، سلليلوز، رماد، سكر، بوتاسيوم، صمغ، مواد دهنية، زيت، زلاليات، كلس، فوسفور، وكذلك من الفيتامينات فيها B A.

* ميزاته وخصائصه الطبية:

ـ مفيد للحوامل قبل الولادة.

ـ للمرضعات.

ـ للسعال، يشرب منقوع مائه.

ـ لالتهاب المسالك البولية وفتح المجاري البولية.

ـ للأعضاء التناسلية.

ـ للعلل الصدرية (مغلي اللوز المقشور بالحليب، ويشرب ساخناً).

ـ تشقق الثدي وراحة اليد (نأخذ ١٥ غرام من زيت اللوز الحلو + زبدة الكاكاو ويوضع على نار خفيفة مع استمرار تحريكه وبعد فترة يرفع عن النار ويحفظ للاستعمال، ويدهن به عند اللزوم).

ـ يفيد لمن يصاب بالوهن العصبي، بسبب غناه بالفوسفور والبوتاسيوم ولحالات التشنج وللوهن الجسدي والعقلي.

- فقر الدم.
- العنّة لدى الرجال.
- لمعالجة نقص الكالسيوم في الجسم.
- مطهّر للأمعاء (خاصة القشور) وضد الإمساك والتعفّن.
- الحلو منه يدرُّ البول.
- يفيد الكبد، وللكلى ومغص المعدة.
- محلل للرياح في البطن.
- إذا شرب مع النعناع نفع من نزف الدم.
- ينفع من عسر البول.
- لمعالجة وجود الحصى.
- يعالج به الكلف.
- مفيد لمرض السكري.
- لخفقان القلب.

* لا يحبذ الإكثار من أكله بسبب كثرة المادة الزلالية فيه.

* يدخل في تركيب مستحضرات التجميل.

لسان الحمل:

من أسمائه كذلك: آذان الكبش، أذن الأرنب، أذان الجدي ومنه ثلاثة أنواع: عشبة برية معمّرة، يصل ارتفاعها حتى ٥٠ سم، أوراقها تظهر فوق الأرض مباشرة مجموعة بشكل حربة طويلة مخطّطة طولياً من ٥ إلى ٧ خطوط، أزهارها صغيرة سنبلية الشكل، لونها بين الأسمر والأخضر والأبيض، تظهر الأزهار خلال شهري أيار وحزيران.

* تنبت في المروج وعلى حواشي الطرق.

* الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي الأوراق حتى بداية الأزهار. وأيضاً يمكن استعمال العشبة كلها مع الجذور خلال فترة الأزهار أي خلال شهري أيار وحزيران.

* المواد الفعالة، فيها مواد هلامية.

* منافعها طبياً:

- تفيد في الشفاء من التسلُّخات الجلدية.

- تشفي من الدوالي.

- تسكن التهاب الأذن البسيط، بتقطير نقطتان من عصير الأوراق الغضّة في داخل الأذن.

- تسكن آلام الأسنان بمضغها أو التمضمض بعصيرها.

- مفيدة للجروح، بسبب احتوائها على هرمون خاص لمعالجة الجروح وتجلط الدم.

- لمعالجة لسع الحشرات وذلك بهرس الأوراق الغضّة ووضعها على مكان اللسعة.

- مضاد للإسهال.

- مضادة لتجلّط الدم.

- للتخفيف من آلام الصدر مثل (السل، السعال الديكي، الربو) بشراب مستحلب النبتة محلّى بالعسل.

- لمعالجة اضطرابات المعدة، بشرب مستحلب النبتة محلّى بالعسل.

- لمعالجة اضطراب الكبد (الوصفة السابقة).

- التهاب المثانة وحرقان البول.

- لمعالجة التبويل الليلي في الفراش.

- لتقوية البنية لدى الأطفال..

* النوع الأول هو لسان حمل، مطهر، قابض، مدر للبول، مرمّم للجروح.

النوع الثاني هو لسان حمل كبير أو آذان الجدي، مطهر، مدر للبول، مرمّم للجروح، قاطع للنزيف.

النوع الثالث هو لسان حمل سناني أو مصاصة، يفيد لأمراض الكبد، الزحار، مرمّم للجروح والقروح ضد الالتهابات الجلدية، مفيد للجهاز التنفسي والسل الرئوي.

لفت:

من أسمائه شلجم.

نبتة شبيهة بالفجل من جهة تركيبها ومحتوياتها الغذائية.

* الأجزاء المستعملة طبياً، الأوراق والثمرة.

* المواد الفعّالة، اللفت غني بالمعادن مثل الفوسفور، الكبريت، المغنيزيوم، الزرنيخ، اليود ومن الفيتامينات C B A إضافة إلى السكر.

* فوائد اللفت العلاجية:

- لمن يريد النحافة.

- مقوي، يزيد كريات الدم الحمراء.

- مضاد للجراثيم.

- يعالج الآفات الجلدية، مثل حب الشباب بشرب عصيره.

- الأكزيما.

- للرشح، يطبخ مع الحليب.

- لالتهابات الحنجرة (الغرغرة بمائه).

ـ لمعالجة الحصى والرمل الكلوي باستعمال البذور.

ـ لمعالجة التعب العام.

ـ بزر اللفت يقوي الباه.

* على مريض السكري تجنب أكل اللفت.

* يفضل أكله مطبوخاً خوفاً من إحداث غازات في الأمعاء.

المـــوز:

الموز ثمر معروف، تنمو شجرته في الأماكن ذات المناخ المعتدل، ثماره لذيذة الطعم.

* الأجزاء المستعملة، الثمار فقط.

* المواد الفعّالة، بوتاسيوم، حديد، فوسفور، زنك، صوديوم، من الفيتامينات: E C B A، سكريات، مواد آزوتية، كاروز، غلوسيد.

يُعتبر الموز من الفواكه الغنية بالأملاح المعدنية خاصة الكالسيوم والبوتاسيوم، ونقص هذه الأملاح من الجسم يُحدثُ دواراً وتعباً في العضلات واضطراباً في دقّات القلب، ويُعتبر الموز الدواء الشافي لهذه الآلام، فيه مواد نشوية لا يلائم من يشكو من السُمنة، ولا يصلح لمرضى السكري.

* من خصائصه الطبية:

ـ يوصف الموز للمعاقين، فيزيد نموُّهم ويقوّي جهازهم الهضمي.

ـ يفيد للذين يزاولون أعمالاً ذهنية.

ـ يفيد للمصابين بالتهاب العضلات والأعصاب.

ـ لمن يشكو الضعف والوهن والانحطاط الجسماني.

ـ يخفّف تصلُّب الشرايين.

ـ فعّال لنمو الأطفال.

ـ يفيد لمن يشكو من فقر الدم.

ـ يساهم في نمو الشعر.

ـ يفيد الموز كل الأعمار، ويُفضَّل تناوله مع الحليب، حيث يكمّل الغذاءان أحدهما الآخر، وإذا أخذ صباحاً مع العسل يُفيد العضلات والمصابين بفقر الدم.

الملوخية أو (الملوكية):

نبتة سنوية، من الأغذية المفيدة والسهلة الهضم، كانت غذاء الأغنياء ولذلك أطلق عليها اسم (الملوكية).

تُزرع النبتة في الحدائق لفوائدها الغذائية.

* يستعمل من النبتة الأوراق طازجة ومجفّفة، البذور.

* المواد الفعّالة فيها: بروتين، فيتامين C B A، من الأملاح المعدنية فيها حديد، كلسيوم، فوسفور، صوديوم، بوتاسيوم، مغنيزيوم، فيها ألياف سليلوزية لمحاربة الإمساك، كما فيها أحماض مثل حمض النيكوتينيك.

* تعتبر بذور الملوخية مفيدة للقلب خاصة لعضلة القلب وأمراضه كما فيها مادة تفيد في تلطيف الأغشية المعوية ووقايتها من الالتهاب الذي يُسبّبه الإمساك.

كذلك تفيد الملوخية للعيون تألقها ونضارتها وبريقها.

تقوّي الغدد الجنسية والتناسلية.

تخفّف التوتر العصبي.

مشهية.

ملفوف، كرنب:

من الخضار المفيدة والمغذية، يُعرف بألوان وأشكال مختلفة، منه الأبيض والليلكي ومنه الأخضر الغامق، ومن أشكاله الصغير الحجم والمتوسط والكبير.

للملفوف فوائد كبيرة، وهو يعتبر ملك الخضار دون منازع.

* الأجزاء المستعملة في الطب، الأوراق خاصة المعرَّضة للشمس.

* المواد الفعّالة، في الملفوف من الفيتامينات pp, K, D, C, B, A ومن المعادن بوتاسيوم كالسيوم، كبريت، فوسفور، حديد، يود، نحاس، زرنيخ، مغنيزيوم، سكريات وبروتيين.

*** من خصائص الملفوف الطبيَّة:**

للملفوف فوائد طبية كبيرة عدا فائدته الغذائية، فهو يقوّي الجسم ويكسبه حيوية ونضارة، يوصف لذوي البنية الهزيلة.

فهو علاج لكل من الحالات التالية:

ـ يعالج حالات الزحار والديزنطاريا (تُغطَّى المعدة كلها بورق الملفوف لمدى ٢٤ ساعة)، وهو ممسك للمعدة إذا أكل مسلوقاً.

ـ للروماتيزم.

ـ يُفيد الأمعاء، يطهرها وينقّيها لغناه بالأملاح وبالألياف خاصة إذا أكل مطبوخاً بالزيت والملح.

ـ يخفّف من نسبة كولسترول الدم، ويساعد على معالجة فقر الدم.

ـ يقي من سرطان الأمعاء.

ـ يمنع الإصابة بداء الإسقربوط (الحفر) بسبب غناه بفيتامين C.

ـ يفيد لمن أصيب بقرحة معوية.

ـ للمدمن على الخمر.

ـ يساعد على النمو لغناه بالكالسيوم وبالفيتامينات ويساعد على إعادة بناء الأنسجة في الجسم.

ـ ينصح بأكله لمن عنده قصور كلوي.

ـ للقلب، ينقي الدم، وينشط الجسم.

ـ يحارب السمنة، يساعد على تجميل الجلد.

ـ يفيد للمصاب بالسكري في الدم وفي البول (كوبان من عصير الملفوف يومياً ويستحسن إضافة عصير البصل إليه).

ـ يساعد على طرد الماء من أنسجة الجسم، يشرب عصير أوراقه ومغلياً كذلك.

ـ يفيد في أمراض اللثة.

ـ الغرغرة بعصيره يفيد في التهابات الحلق.

ـ يعالج الكدمات والحروق والإلتهابات الجلدية على شكل لصقات أو باستعمال عصير أوراقه.

ـ طارد للديدان من الأمعاء.

ـ يعالج التهاب المفاصل، خاصة عرق النسا.

ـ للأكزيما.

ـ تليُّف الكبد.

ـ للبحة وانقطاع الصوت (الغرغرة بعصيره ممزوجاً بالعسل).

ـ ينشط الدماغ والأعصاب.

ـ مقوي للبصر.

* إن سلق الملفوف يفقده الكثير من فوائده ويفضل أكله نيئاً.

مشمش:

شجرة معروفة، ثمارها لذيذة الطعم. تزرع في الحدائق والبساتين.

* الأجزاء المستعملة، الثمار الطازجة والثمار المجفَّفة.

* المواد الفعَّالة، نجد في الثمار الطازجة بوتاسيوم، وفي الثمار المجفَّفة كاروتين، كذلك غنية ثمرة المشمش بسكر الفاكهة، أملاح معدنية، عناصر زيتية،

مغنيزيوم، بروم، وفيها الفيتامينات التالية pp C B A، مواد دسمة، نشا، فلور، كبريت.

* فوائدها الطبيّة:

- مقوية للأعصاب، توصف بشكل خاص لأصحاب المهن الذهنية، ولتقوية الأعصاب.

- مفيدة لفقر الدم.

- تنعم وتلطِّف الجلد، تستعمل بشكل قناع.

- سريعة الهضم.

- تجدّد الخلايا، مفيد لنمو الأطفال.

- تزيد في مناعة الجسم.

- ملينة للمعدة.

- تساعد على تكوين العظام.

- للسعال والتهاب الحلق.

- مشهٍ، ملطف، مسكِّن، مطهِّر.

* على أصحاب المعدة الضعيفة أن لا يكثروا من أكله، كذلك على أصحاب العلل الكبدية الإقلال من تناول المشمش.

* يستعمل المشمش، طازج، منقوع، عصير، شراب، مربى، لبخات، كمادات.

* محاذير: تحوي بذور المشمش البرّي مواداً سامّة وقاتلة، مضر جداً لأصحاب المعدة الضعيفة ولحالات عسر الهضم.

مريَميـــة:

من أسمائها كذلك، قصعين، قوَيسة، ناعمة مخزنية، عيزقان، شافية.

شجيرة صغيرة كثيفة الأغصان، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠ سم، الأوراق متقابلة، صلبة مجعّدة ومعنّقة وبيضوية الشكل، أحياناً مستطيلة رمحية مسنّنة، خشنة في السطح العلوي، فضّية اللون في الوجه السفلي، تتجمّع الأزهار في قمّة الأغصان، وتظهر الأزهار من شهر آذار لغاية تموز، تزرع في الحدائق للزينة.

* توجد هذه النبتة في الأماكن الجبلية والأراضي الكلسية، ومنها عدّة أنواع.

* توجد هذه النبتة في الأماكن الجبلية والأراضي الكلسية، ومنها عدّة أنواع.

* الأجزاء المستخدمة طبياً، الأوراق والأزهار.

* المواد الفعالة، فيها زيوت طيارة، مواد مرّة، كافور، مواد مخاطية، أحماض عضوية، مواد أخرى...

* الخصائص الطبية:

- مدرّة للبول.

- موقفة للنزيف، ومفيدة لآلام الحيض.

- منشطة (ننقع ٧٠ غرام من الأوراق في ليتر نبيذ مغلي، نترك الخليط لمدة ساعة، وبعد التصفية نتناول منه قدحاً قبل الطعام.

- مليّنة للمعدة، ومفيدة لآلام البطن.

- مفيدة للسعال ولبحّة الصوت.

- تعالج التهابات القصبة الهوائية والحنجرة، (ننقع ٣٠ غرام من الأوراق المقطّعة والمجفّفة في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية نأخذ مقدار فنجان بعد الطعام).

- تفيد للمصاب بالربو (إعداد الوصفة السابقة).

- لعسر الهضم، وتفيد لحموضة المعدة.

- للإسهال.

- للدوخة.

- لآلام الرأس.

- للقلب، خاصّة خفقان القلب.

- للكريب، (الوصفة المذكورة لالتهابات القصبة الهوائية).

- للسعال الديكي (فنجان كل أربع ساعات، أو باستنشاق بخار الأوراق في ماء مغلي).

- للإفرازات المهبلية، كما تخفّف من حدّة الدورة الشهرية.

- لمعالجة الحكّة حول الأعضاء التناسلية، الغسيل بالمستحلب.

- طاردة للريح ومزيلة للتخمة، مسكّنة للمغص.

- مطهرة لالتهابات الفم والحنجرة ولتنظيف الأسنان وتطهيرها، استعمال مسحوق الأوراق المجفّفة بدل معجون الأسنان.

- تفيد في استرخاء العضلات ومكافحة تجعُد الجلد (لبخات بمغلي القصعين مكان التجعُّد).

- منقوع الأوراق مع عصير الليمون تفيد في تبييض الأسنان لدى المدخنين.

- طاردة للبعوض من البيت، توضع ورقة من القصعين في ماكنة الفاب وتفتح النوافذ.

- لالتهاب اللثة وخراجها، مضمضة بمغلي الأوراق.

- مطيبة للنفس.

- لمعالجة الالتهابات المفصلية وللرضوض، تدليك مكان الإصابة بمغلي الأوراق.

- مفيدة للكولسترول، ولضغط الدم المرتفع.

مَرْدَقوش:

من أسمائه كذلك، مردكوش، مرزنجوش، بردقوش، سمسق:

نبات عشبي معمِّر، يصل ارتفاع النبتة حتى ٤٠ سم، ساقها مربّعة الشكل صلبة، الأوراق متقابلة بيضوية صغيرة، يغطي الساق والأوراق وَبَر حريري، الأزهار صغيرة زهرية اللون تنمو في إبط الورقة بشكل كوكبي، تفوح من النبات رائحة زكيّة معطرة.

* تنمو في المناطق المعتدلة وفي البراري والأحراج، كما تزرع في الحدائق والبساتين للاستفادة من خصائصها تزهر من حزيران حتى آب.

* الأجزاء المستخدمة طبياً، القمم المزهرة مع الأوراق والغصن.

* المواد الفعّالة، فيها زيوت طيّارة، مواد مرّة، فيتامين C، أملاح معدنية، مواد عفصية، أساس مرّ.

* من خصائصها الطبية:

تفيد لكل من الحالات التالية:

- الاضطرابات الهضمية (مغلي الأوراق).

- تنشيط العصارة المعدية.

- تزيد الشهية للطعام.

- مهدئة للأعصاب وتشنجات المعدة.

- تنشّط المرارة.

- تكافح الإسهال الشديد.

- طاردة للغازات من الأمعاء.

- للنزلات الشعبية.

- تفيد في حالة الربو.

ـ لمعالجة الزكام (تدليك الأنف بعصير العشبة، ٥٠ غرام + ٣٠ غرام من الفازلين).

ـ عسر الهضم (ننقع ٥٠ غرام من الأوراق والأزهار المجفَّفة والمسحوقة في ليتر ماء مغلي، لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والتحلية نتناول منه خمسة أقداح يومياً).

ـ التهاب المثانة والكلى، نفس الوصفة التي ذكرت لعسر الهضم.

ـ التهاب الحنجرة (ننقع ٣٠ غرام من النبتة المجفّفة والمقطّعة في ليتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة، ثم نستعملها غرغرة للفم).

ـ لتخفيف حالات الشلل.

ـ مقوي.

نارنج:

ويعرف كذلك باسم أبو صفير، نفاش، زفير.

فاكهة من الحمضيات، شجرة شائكة الأوراق دائمة الخضرة، أزهارها بيضاء، رائحتها فوّاحة عطرية، وتزرع لفوائدها الطبية، ثمارها برتقالية اللون، كروية الشكل، قشورها غليظة مرّة.

* العناصر الفعّالة: زيوت عطرية، غنية بالفيتامينات.

* الأجزاء المستعملة، الأزهار، الثمرة.

* استعمالاتها طبياً:

يستخرج من أزهارها ماء يعرف بماء الزهر.

ـ مضادّة للتشنج.

ـ مقوية (خاصّة القشور).

ـ تفيد في حالة شلل الأطفال.

- روماتيزم القلب.

- تدخل في مستحضرات التجميل والمستحضرات الطبية - خاصة القشور -.

* تستعمل على عدة أشكال، منقوع، عصير، مربّى، مغلي، غرغرة، لبخات، كمّادات.

ناردين:

نبتة عشبية برية، تنبت في المروج الرطبة، وفي الأحراج، وبالقرب من ضفاف الأنهار والبحيرات، كما تنبت بين الصخور وفي الحقول الجافّة والكثيرة الأحجار.

أوراقها متقابلة طولانية على شكل حربة، مسنّنة الأطراف، الأزهار صغيرة بيضاء حمراء، مجموعة على شكل أكباش تتفتّح من حزيران حتى آب، ساقها جوفاء، مع وجود أخاديد على سطحها الخارجي، الجذور قصيرة وكثيرة وغليظة، لونها أسمر وأسود، لها رائحة مميّزة، يصل طول النبتة حتى ١٥٠ سم.

* العناصر الفعالة فيها: زيت طيّار، مواد عضوية، مواد قلوية.

* فوائدها طبياً:

- تفيد في معالجة الجروح والقروح والكسور المزمنة (بشكل كمادات، مغلي الجذور).

- للحالات العصبية.

- تسكين الصداع.

- إزالة الآلام المعدية والمعوية.

- الاضطرابات النفسية.

- يفيد المرأة الحامل.

- اضطرابات سن اليأس.

- خفقان القلب.

- الرجفة في الأعضاء.

- الصرع، الهستيريا.

نعناع بلدي:

تتعدَّد أنواع النعناع وتتشكَّل أصنافه، وتختلف قليلاً خصائصه وفوائده والعناصر الفعَّالة فيه، وأهمُّه النعناع الأخضر البلدي الذي يُستعمل عادةً على المائدة.

النعناع نبتة عشبية معمِّرة، جذورها زاحفة كثيرة التفرعات في الأعلى، الأوراق متقابلة، أطرافها مسنَّنة، الأزهار زهرية أو بيضاء تشكِّل سنابل كثيفة.

من النعناع نوعان، الأول يزرع في الحدائق والمنازل، والثاني برّي، يتشابهان بالطعم والرائحة، رائحته قوية مفرحة للصدر، وهو من النباتات الطبية والضرورية لكل منزل بسبب وجود زيت المنتول فيه، يستخدم منه الأوراق والأزهار.

* خصائصه وفوائده الطبية:

- تتعدَّد استعمالات النعناع، فهو يوصف للذين لديهم اضطرابات في الكبد، والمرارة.

- يسكِّن المغص المعوي والمعدي، مقوي للمعدة ويبعث فيها تأثيراً منبهاً يعقبه تسكين وتخدير موضعي.

- يفيد لآلام الحيض جداً خاصَّة إذا أضيف إليه البابونج.

- طارد للغازات المعوية ومفيد في حالة التخمة.

- مريح للجسم، مهدىء للأعصاب، مبعد للأرق.

ـ يفيد في حالة الغثيان عند السفر، نقطة واحدة من عصيره استنشاقاً مفيدة ومريحة.

ـ يستعمل زيت النعناع لعلاج الدوخة والتقيؤ (استعمال ملعقة من زيت النعناع).

ـ مهضم.

ـ يفيد في طرد الديدان من الأمعاء، إذا شُرب ماؤه وداوم الإنسان على أكله خاصةً إذا شرب مع الحليب، أو مزج بالعسل والخل.

ـ الإكثار من أكله يفيد جنسياً ويزيد من المني.

ـ يقال إذا (تحملته) المرأة قبل وقت الجماع منع الحبل.

ـ يسهّل على الحامل عملية الولادة.

ـ يفيد جداً في حال اضطرابات المرارة.

ـ يفيد في حالات الزكام والسعال عند الأطفال.

ـ يزيل النمش.

ـ ينقّي الصدر ويفيد القلب.

* أنواع النعناع:

ـ نعناع أجعد، مهدىء ومفيد للمغص، زيادة كميته يؤدّي إلى التسمم.

ـ نعناع بري، يفيد للعلل الصدرية، طارد للغازات.

ـ نعناع طويل الورق، منعش وطارد للغازات ويريح من المغص.

ـ نعناع فلفلي، حرّيف يفيد للمغص وللغازات، وتعب الجسم وللجيوب الأنفية.

ـ نعناع القطط، أو عشبة التبرك، مطهر خارجي، مسكّن، ينفع لحالات الشلل، نافع للمعدة.

ـ نعناع ليموني، أو عطري، مسكن لآلام الصدر، مهدىء معوي.

ـ نعناع مائي (حبق الماء) طارد للغازات والنفخة، طارد للصفراء، مفيد للمجاري البولية، ضد الإسهال المزمن طارد للديدان.

ـ نعناع مستدير الورق، (بيرولا) يعالج الالتهابات، طارد للديدان.

ـ نعناع ياباني، (نعناع الحقول) مخفف لألم الصداع، طارد للغازات، مرمِّم، منعش.

نرجـــس:

من أسمائه كذلك، مضعف، جباوي، جونكيل.

نبات عشبي بصلي، ينبت في البرية كما يزرع في الحدائق، تزيني وعطري، أزهاره صفراء كما يوجد نوع آخر من النرجس لون أزهاره بيضاء في وسطها زر أصفر ذهبي، أبصاله غير سامّة.

* الأجزاء المستعملة طبياً: الأزهار، الأبصال بعد تجفيفها.

* فوائده الطبية:

ـ ينفع لإزالة أوجاع الرأس، مسكِّن، مخدِّر.

ـ يزيل الكلف.

ـ يذهب الأورام خاصة بصل النبتة.

ـ ينفع من الزكام، السعال الديكي، التهاب الأنف، مطهِّر.

ـ تبعث أبصاله على التقيؤ.

ـ مسهل جداً (باستعمال الزهور).

ـ مضاد للتشنج.

ـ مفيد لتخفيف الربو.

ـ ضد الآلام العصبية.

* يحذر من استعمال أبصاله، ففيها مواد سامّة جداً، تؤدي إلى حوادث عصبية مميتة.

* يستخلص منه زيت عطري.

نديه:

نبتة تظهر أوراقها مباشرة من الأرض بشكل مجموعات، لكلٍّ ورقة ساق طويلة مكسوّة بشعيرات، تظهر الأوراق في شهر حزيران، مستديرة الشكل مكسوّة بخيوط حمراء ينتهي كلٌّ منها بكرةٍ صغيرة، وهذه تُفرز مادّة لزجة تجلب الذباب وبعض الحشرات، تمسك بها وتذيبها أي تهضمها، وهي إذن من أكلة الحشرات.

تزهر النبتة في شهري تموز وآب على سوقٍ طويلة، أزهارها بشكل أجراس بيضاء بمجموعات عنقودية.

* الأجزاء المستعملة طبياً من النبتة هي الأوراق.

* استعمالاتها الطبية:

- لإزالة الثالول (تعصر الأوراق وينقَّط فوق الثالول).

- مسمار اللحم (كالو) تعصر الأوراق وينقط فوق المسمار.

- النمش، تزيل النمش وذلك بغسل الوجه بماء مضاف إليه عصير الأوراق.

- السعال الديكي (نأخذ ٥ غرامات من الأوراق لصنع مستحلب، ويؤخذ منه لعدّة مرات يومياً).

- تعالج بحّة الصوت (تأخذ عصير الأوراق مع الكحول بأجزاء متساوية، ويؤخذ منها خمس نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم).

نبــق:

يعرف كذلك باسم، بش، شوك مقدّس.

وهو ثمار شجرة السدر الشائكة، زراعي وبري، ينمو في الجزيرة العربية واليمن والمناطق الهامشية والأراضي الضحلة والمحجرة والمالحة.

* الأجزاء المستعملة منه هي الثمار.

* العناصر الفعّالة فيه: حمض السدر، فركتوز، غليكوز، حمض العفص.

* فوائده الطبية:

- ينفع من الإسهال.

- مشهٍ، بطيء الهضم.

- الإدمان على تناوله يضر بالقولون.

- مطهر، مخدِّر.

- مليِّن للجلد وللمعدة.

- مقوٍ للجسم وللمعدة.

* يستعمل طازج، ومنقوع وكمادات ومستحضر سائل.

نَسْرين:

من أسمائه كذلك، ورد السياج، ورد بري، جلنسرين، ورد الكلاب.

شجرة يصل طولها حتى أربعة أمتار، وهي مقوّسة نحو الأسفل، أوراقها بيضوية الشكل، تزهر في شهر حزيران، أثمارها حمراء بحجم حبة الزيتون وتشبه ثمار الزعرور.

* تنبت شجرة النسرين على أطراف الأحراج والسياج.

* المواد الفعّالة، فيها فيتامين C، أحماض عضوية، مادة البكتين المجلِّطة، مواد مدرّة للبول، مواد مليّنة.

* الأجزاء الطبية فيها، الأزهار، الأثمار الزاهية اللون، البذور الموجودة داخل الثمار.

* الاستعمال الطبي:

- مفيدة لأصحاب البلغم.

- مدرة للبول.

- ملينة للمعدة وللأمعاء.

- مفيدة لنقاهة المريض وتنقي الدم.

- للسعال الديكي (مغلي الأثمار).

- لأصحاب البول السكري (مغلي الثمار).

- مسكّنة للمغص المعوي (مغلي الثمار).

- التهابات الكلى، مغلي البذور، تنقع مقدار ملعقتين من البذور المدقوقة في ثلاثة فناجين من الماء البارد طيلة الليل، وفي الصباح يُغلى لمدة نصف ساعة ويشرب منه فنجان ثلاث مرات في اليوم.

- للروماتيزم.

- لآلام النقرس.

- لمعالجة الأوعية الدموية المتصلّبة من ازدياد السكر.

- تعالج الأمراض التقرحية.

- أورام الحنجرة.

- تفيد العظام.

- تفيد لنمو الأطفال.

- تعالج فقر الدم.

* إذا سحق وذرّ على الثياب طيّبها.

* دهن النسرين ينفع لإزالة أوجاع الأرحام لدى السيدات.

نجيل:

من أسمائه كذلك، رزّين، نجم، عكرش.

نبات معقَّد الجذور، تزحف داخل الأرض لمسافات، ويخرج منها فروع كثيرة، تصعد عمودياً، الأوراق ضيقة وطويلة، تخرج منها سنابل ـ أزهار ـ دقيقة في شهري حزيران وآب، وهو نبات طبي.

تُعتبر النجيل عدوّة المزارع بسبب صعوبة التخلُّص منها.

* تنبت في الحقول والبساتين وتسبِّب الإزعاج للمزارع.

* الأجزاء المستعملة طبياً: الجذور في شهري أيلول وآذار، تغسل جيداً وتجفَّف حتى اليباس التام، والنبات بكامله.

* المواد الفعَّالة، مواد هلامية، سابونين، مواد منقِّية للدم، مواد نشوية، مواد سكرية، فيتامين C.

* فوائدها الطبية:

ـ معرِّقة.

ـ مدرَّة للبول.

ـ منشِّطة خاصّة أيام الصيف (منقوع الجذور البارد) وخاصّة بعد العمليات الجراحية.

ـ لمعالجة الطفح الجلدي المزمن (مغلي الجذور).

ـ لمعالجة الروماتيزم الشيخوخي والعضلي، ولحالات الصرع.

ـ التهاب المثانة.

ـ داء النقرس.

ـ قابض (باستعمال الأوراق).

ـ لحالات السعال (الجذامير).

ـ يوقف نزف الدم.

ـ مرمِّم للجروح والقروح.

* يستعمل مغلي ومنقوع، ولبخات وكمادات.

* محاذير الاستعمال: بسبب وجود حمض هيدروسيانيك في النبات قد يُحدث حالات تسمُّم وشلل.

الهندباء أو (الطرخشقون):

نبات عشبي، أفضله البري، يحتوي على سائل أبيض يجف بالهواء، وهو كثير الأنواع، يتميز البري منه بساق جوفاء ملتوية كثيرة الأغصان، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠ سم. الأوراق السفلى مفرطة بعمق وتلتصق مباشرة بالساق بشكل دائري، أمّا الأوراق العلوية فمتطاولة رمحية الشكل مسنّنة وأصغر من السفلية، أزهارها متجمِّعة لونها أزرق، والتويجيات تزهر بين تموز وأيلول مستديرة الشكل. الجذور طويلة تحوي سائلاً أبيضاً يُحذَّر من امتصاصه.

* تنبت الهندباء البرية في الحقول والمراعي والأراضي غير المزروعة، وعلى حافة الطرقات، تزهر من الصيف حتى الخريف.

* الأجزاء المستخدمة طبياً، الجذور، الأوراق في فصل الربيع، الأغصان.

* المواد الفعّالة: غنية بالكالسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، صوديوم، حديد، مغنيزيوم، منغنيز، نحاس، مواد سكرية، نشاء، بروتين، ليبيد، فيتامين pp K C B، مواد مرّة.

* خصائصها الطبية:

الجذور، مرّة الطعم، مقوية، منشّطة منقية للدم مساعدة للهضم، شديدة النفع للحرارة ولكسل الكبد، الأوراق، منشّطة مقوية، مدرة للبول منقية للدم، تؤكل نيئة.

ـ مرمِّمة للخلايا، تجدِّد نشاط الجسم.

ـ تعالج فقر الدم ومنقية له (نغلي مقدار قبضة من الأوراق الطازجة في نصف ليتر حليب لمدة نصف ساعة وبعد تصفيتها نتناول مقدار ثلاثة أكواب يومياً).

ـ تساعد على الهضم، بإضافة الثوم إلى الهندباء.

ـ مدرة للبول.

ـ ملينة للمعدة وللأمعاء.

ـ طاردة للديدان.

ـ تفيد في وجود الحصى والرمل في الكلى، تناول الأوراق بكثرة.

ـ تعالج التهاب المفاصل والوهن النفسي.

ـ إزالة الالتهابات في المجاري البولية.

ـ تخفيف نسبة السكر في الدم.

ـ تعالج الإمساك، بتناول ملء كأس من منقوع الأزهار قبل الطعام.

ـ مفرزة لمادة الصفراء يُفضل شرب مائها المغلي قبل الطعام.

ـ خافضة للحميّات.

ـ معالجة رمد العيون (كمادات للعين بمغلي الجذور).

ـ للبواسير.

ـ لاحتقان الكبد، شرب عصير الجذور في فصل الربيع أو مستحلب العشبة في فصول أخرى.

* ذكرها ابن سينا وقال عنها بأنَّ فيها قوّة ترياقية تنفع من السموم.

* ومن الهندباء نوع يُعرف باسم (هندباء انديف) يزرع في مختلف بقاع العالم وهو مصدر للفيتامينات خاصّة B المركبة وE, K, A، يتميز بطعمه المر.

الهليون:

نبات يتميز بساقٍ فرعاء يصل علوها حتى ١٥٠ سم، أزهارها خضراء.

* المواد الفعّالة: سكر، زيت، لعاب، حامض عفصي، حامض تانيك، ماء، سلليلوز. ومن الفيتامينات C B2 B1.

ومن المعادن: فوسفات، بوتاسيوم، يود، بروم.

* فوائد الهليون الطبية:

- سهل الهضم، لوفرة الفوسفور فيه.

- مدر للبول، ينظّف الكلى من الرمل والبحص.

- مفيد لمن يشكو من الكبد واليرقان.

- مفيد للمصابين بالعلل القلبية.

- منظّم لإفرازات الكبد.

- مفيد للضعف الجسمي وللإجهاد، كما يوصف لفترة النقاهة.

- يفيد للمصابين بفقر الدم.

- ينصح بتناوله لذوي الأعمال الذهنية.

* يجب على من يرغب بتناول الهليون أنْ لا ينزع عنه القشرة لأنّها غنية بالفيتامينات.

* يمنع أكله لمن يشكو من علل في الكلى.

* يجب تجنبه لكل من المصابين بالروماتيزم الحاد والتهاب المثانة والبروستات وأصحاب المزاج العصبي.

* يثير الغريزة الجنسية.

وَرْد:

نبتة تزيينية لها عدّة ألوان وأشكال، وهونبات شجيري، يزرع للزينة ولاستعمالاته الطبية، يزرع في الحدائق والبساتين لجمال أزهاره وطيب رائحتها.

تزرع عادة على شكل فسائل خلال فصل الشتاء.

* من فوائد الورد وخصائصه الطبية:

ـ عروق الورد مفيدة كمثيرة للجنس ويلطف مزاج الناس.

ـ زهر الورد، يقوي الأعضاء الداخلية، ويبرّد حرارة الدماغ.

ـ شراب الورد، إذا مزج مع الخل وسكب منه على رأس من يشكو الصداع زال عنه، وينفع لإزالة الحمّى، ويشفي من قروح المعدة.

* يفضل تجنُّب زيت الورد خلال فترة الحمل.

وفصيلة الورود وأسمائها وتعريفاتها هي:

ـ ورد جوري، من فوائده أنه مقو للمعدة، طارد للغازات، مقو للأعصاب، ملطف مهدىء مطيب معطر مفيد لارتفاع ضغط الدم.

ـ ورد شامي، من فوائده، مقو للقلب، طارد للرياح، مفيد في حالات ضغط الدم، مطيب.

ـ ورد بلدي، كثير البتلات، يفيد في التهاب الكلى والمجاري البولية والتهابات العيون والحلق.

ـ ورد متدلي، أو مستحي أو باكي، مقو عام مدر للبول، ملطف، منبه.

ـ ورد نسر، ورد الكلاب وهو عرائشي متسلق، من فوائده أنه ملين وملطف مدر للبول، فيتاميني.

ـ ورد مسكي أو ورد عطري، ملطف ومنعش.

ـ ورد فينيقي، أو ورد ساحلي، ملطف منعش مصدر فيتاميني.

ـ ورد غروى أو دابق، مصدر للفيتامين C، منشط.

ـ ورد غالي أو ورد فرنسا، مصدر فيتامين، جيد النكهة والطعم، يدخل في مستحضرات التجميل والروائح العطرية.

ـ ورد عطري، ملطف للجلد، منبه مقو منعش، مصدر فيتامين.

ـ ورد صيني، ملطف مهدىء، طارد للغازات.

ـ ورد خشن، ملطف مهدىء مصدر للفيتامين.

ـ ورد ثمري، مصدر للفيتامين C، ملطف منعش مغذ.

ـ ورد هندي أو ورد بنفشه، متدلي الأغصان، منعش ملطف مقو، مطيب، مصدر فيتامين.

ـ ورد بساتين، جلنسرين، مصدر للفيتامين، منعش ملطف مشهٍ.

ـ ورد سياج، مقو، مدر للبول، ملطف مفيد لالتهاب العين، مصدر فيتامين.

ياسمين:

يوجد من الياسمين عدّة أصناف وأشكال، وهي:

* ياسمين أبيض (تركي) أو أنه ياسمين عادي، نصف متسلّق، يزرع في الحدائق والمنتزهات للزينة، غني بالمواد الدهنية العطرية والكحولية والطيّارة، يفيد للعلل الصدرية، وآلام الأعصاب وللقروح.

* ياسمين أبيض (شامي)، متسلق، دائم الخضرة، يزرع للزينة، فيه مواد دهنية وعطرية، يستعمل طبياً لآلام الرأس وللسعال وعلاج القروح والمفاصل وضد التشنج العضلي.

* ياسمين أصفر، عرائشي متسلّق، يزرع للزينة وللسياج، فيه زيوت طيّارة ومواد ملوّنة، يستعمل مسكّن ومطيّب.

* ياسمين فل مكبّس، وهو شجيرة عادية ومتسلّقة، دائم الخضرة، تستعمل أزهاره وأوراقه وجذوره، يزرع للزينة، يعالج حالات الاحتقان، خافض للحرارة (استعمال الأوراق)، يفيد لتخفيف آلام الرأس (الجذور).

* ياسمين عسل، نبتة عرائشية متسلقة، دائمة الخضرة تقريباً. تنبت برياً وتزرع في الحدائق والمنتزهات، لاستعمالها محاذير خاصة حبوبها العنبية اللون، لأنّها سامّة جداً.

* ياسمين عطري، أبو ريحة، نبتة عرائشية متسلّقة دائمة الخضرة، تنبت برياً وتُزرع في الحدائق لجمالها، فيها دهون وزيوت عطرية وأحماض ومواد أخرى، يستفاد منها لمعالجة الجروح والآلام العصبية وتدخل في مستحضرات التجميل.

* ياسمين ملوكي، أو بستاني، شجيرة متسلقة دائمة الخضرة، تزرع للزينة ولفوائدها الطبية، يستفاد من أوراقها وأزهارها، يستفاد منها لأوجاع الرأس والسعال والآلام العصبية والأرق، تدخل في مستحضرات التجميل.

* ياسمين أزرق، أو تعرف باسم حشيشة أسنان، وهي نبتة عشبية متسلقة، متساقطة الأوراق، تزرع للزينة ولفوائدها الطبية، وهي مضاد حيوي، تفيد في معالجة الجروح والقروح.

* ياسمين كاذب، أو ياسمين زفر، شجيرة دائمة الخضرة، تنبت برية وتزرع في الحدائق، خافضة للحرارة ومخفّفة للحمّى.

يانســـون:

ويعرف كذلك باسم ينسون، أنيسون، حبّة حلوة.

نبات عشبي حولي، ساقه أسطوانية مضلّعة ومنتصبة، مخملي الملمس، يصل ارتفاع النبتة حتى ٦٠ سم، الأوراق مستديرة متشعّبة مدبّبة في الأعلى، الأزهار بيضاء متجمعة بشكل مظلّة تعطي أثماراً بنية أو رمادية، تزهر من شهر أيار حتى حزيران.

يعتبر اليانسون من النباتات الطبيّة بل من أقدمها كما يزرع للزينة ولرائحته العطرية.

* يزرع اليانسون في السهول والحقول والحدائق، تفوح منه رائحة عطرية مميّزة.

* الأجزاء المستخدمة: هي البذور.

* المواد الفعّالة: زيوت طيّارة، زيوت أساسية، نشاء، سكريات، مواد مخاطية، أنيتول، أحماض عضوية.

* من خصائصه الطبية:

- مضاد للتشنجات، ومهدىء.

- مساعد للهضم.

- مدر للبول.

- مفيد لحالات الطمث لدى النساء.

- معرّق.

- يسكن الصداع عن طريق الاستنشاق ببخاره بعد الغلي.

- محلل للزكام.

- يزيل الكلف إذا دُقَّ ناعماً ووضع عليه على شكل عجينة رخوة.

- يخفف الاضطرابات المعوية التي من أصل عصبي (ننقع ٣٠ غرام من البذور في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد التصفية والتحلية يؤخذ منه مقدار قدح بعد الطعام).

- يُريح من الانتفاخ والغازات (تعد الوصفة السابقة).

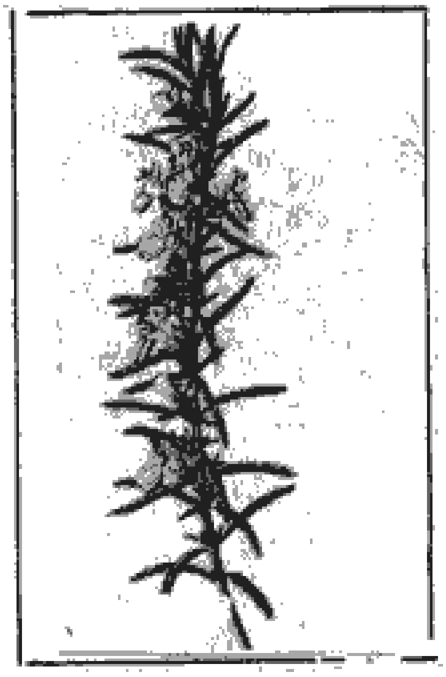
- المغص (ننقع قيمة ٣٠ غرام من البذور في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم نصفّيها ونضيف إليها نصف وزنه سكر ثم نغلي المزيج على نار خفيفة حتى يصبح لزجاً ويعطى للأطفال مقدار أربع ملاعق صغيرة في اليوم).

- مدر للحليب.

- ضد السعال وضد أزمات الربو.

ملحق

لصور بعض الأعشاب والنباتات



إكليل الجبل



ابرة الراعي



افنتين



آس



أخبلية



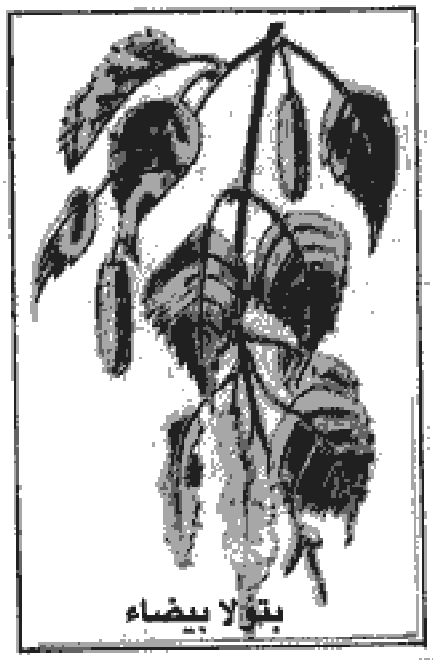
أسنان الأسد



أرقطيون



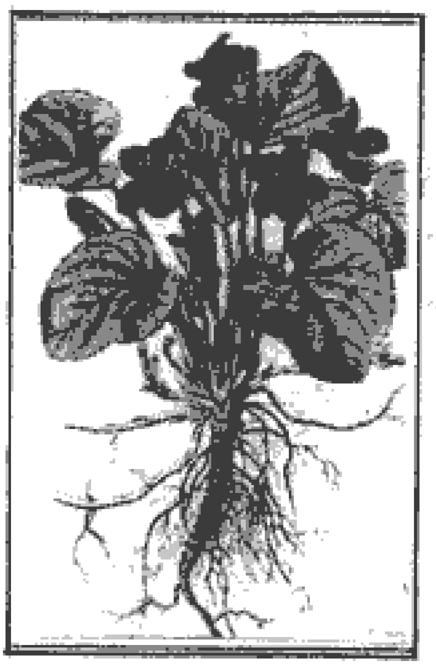
بقلة الملك



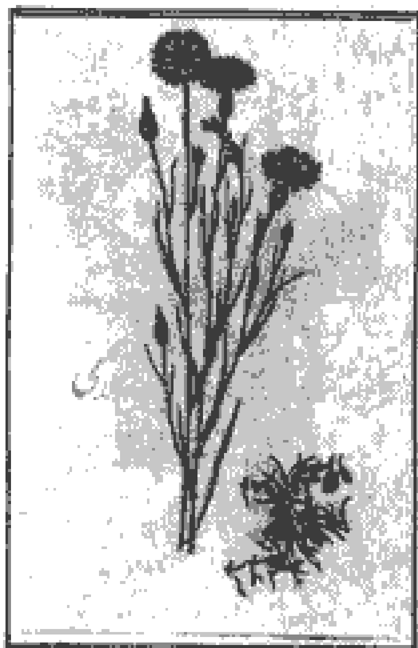
بتولا بيضاء


بابونج


بيلسان

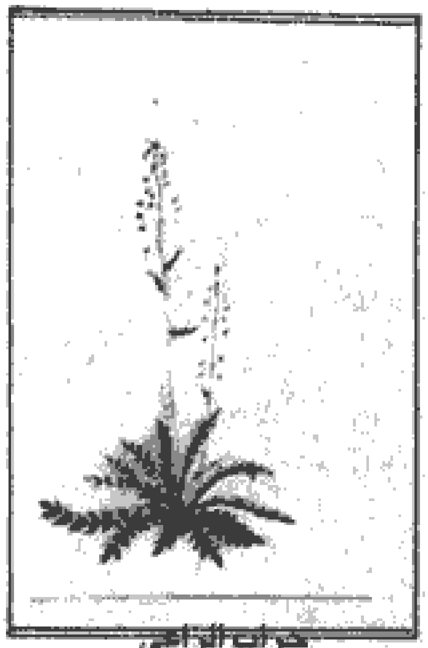

بنفسج

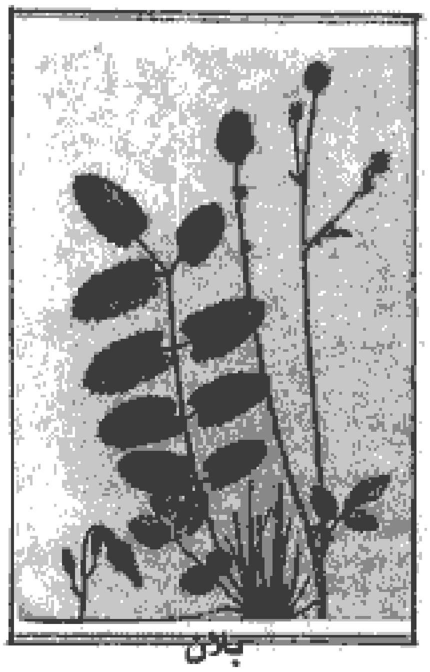

بنفسج


ترنشاه


ثوم الدببة


[illegible]


جراب الراعي


بلان



حشيشة السعال



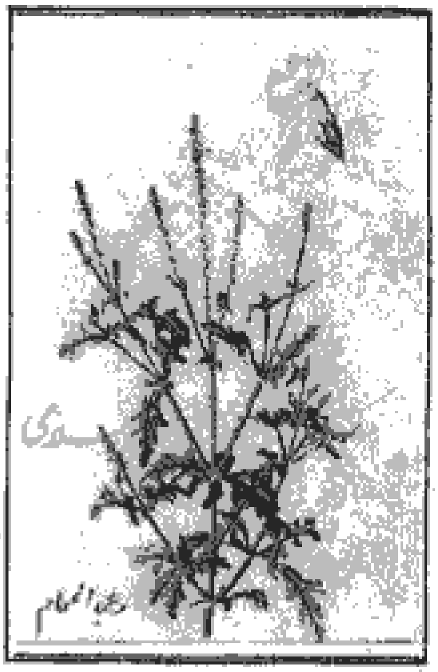
حشيشة الزجاج



خطمي



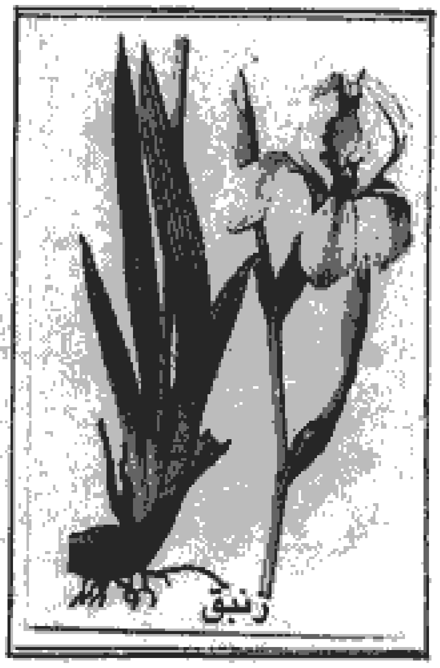
حصا البان

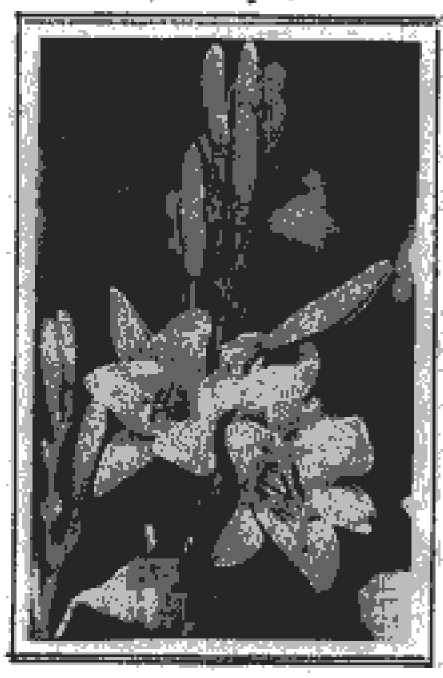


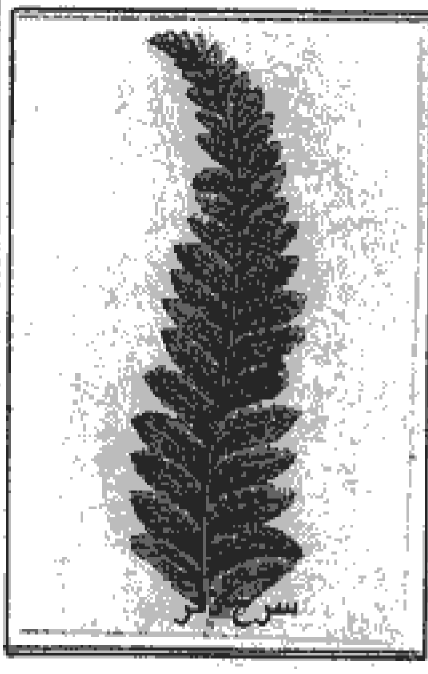
رعي الحمام



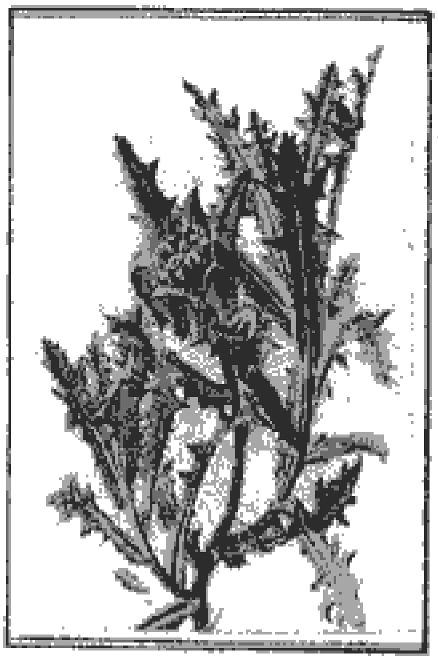
رجل الأسد



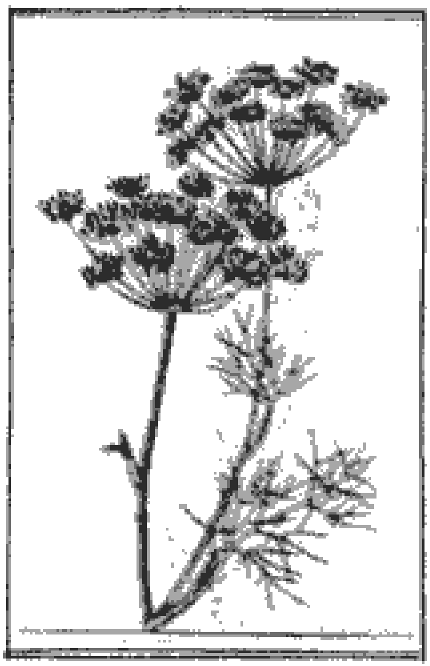





صعتر الخليل


شوك الحمار


شقيق

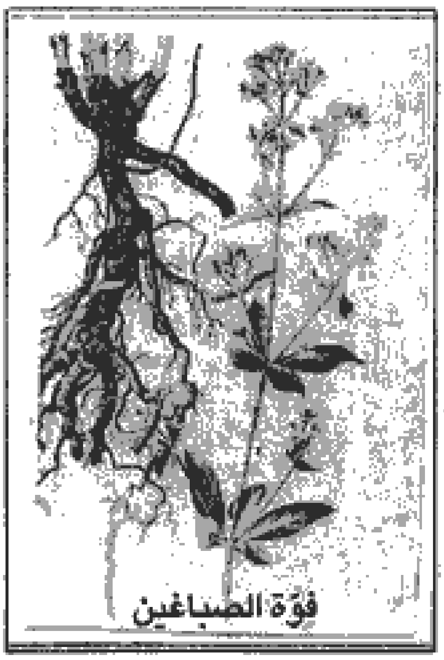

شمار

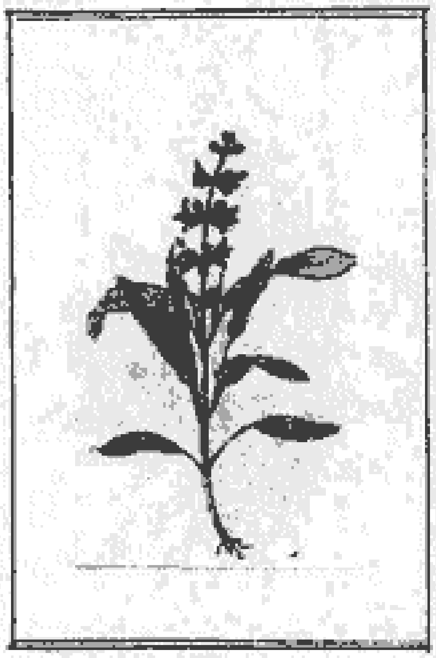

عشبة البوار


عرعر

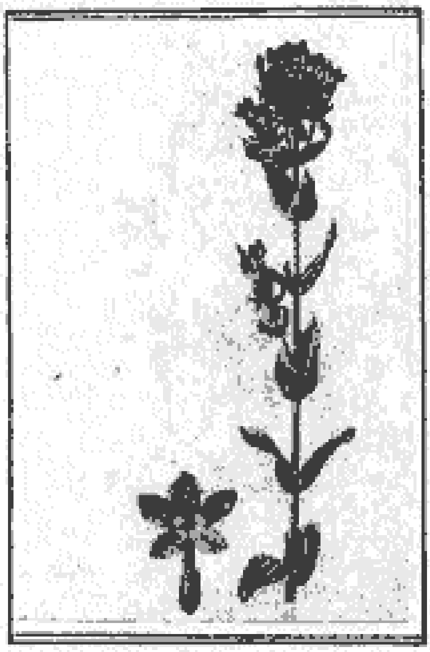

[illegible] الراعي


عرق سوس

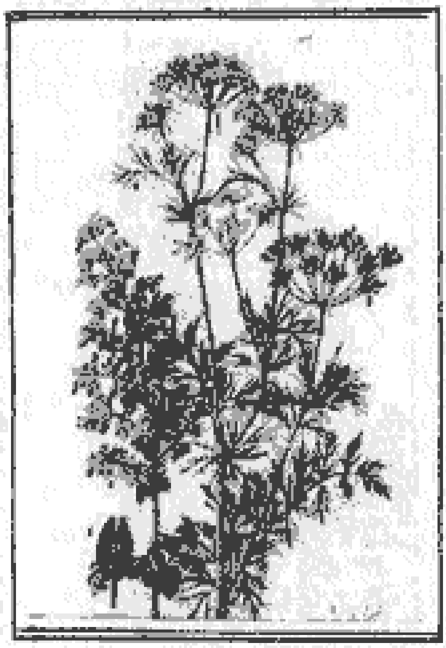

فوّة الصباغين



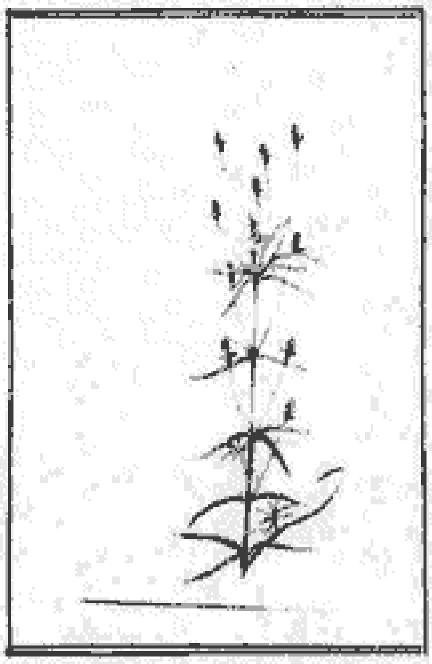
قصعين



قنطربون



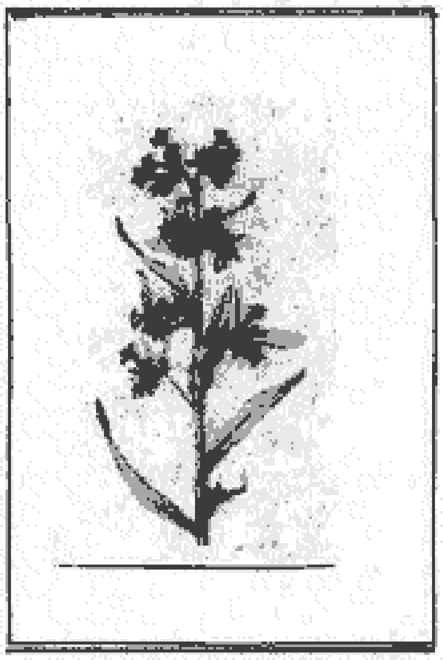
كراويا



لسان الحمار



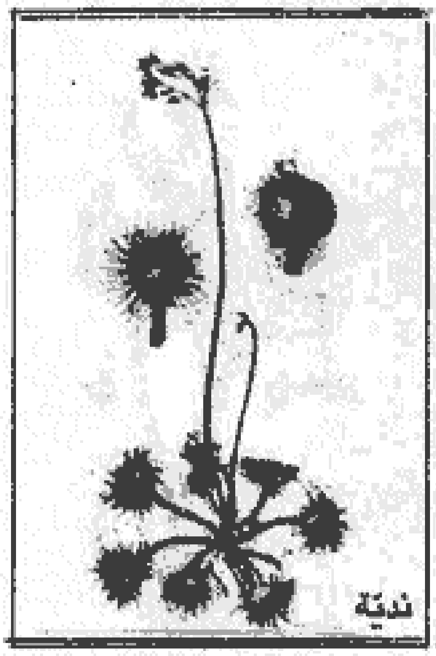
لسان الحمل



لسان الثور



[illegible]



ندئة



نسرين، ورد السياج



نجيل



هدال



هندباء

• الفصل الثالث

الأعشاب، النباتات غذاء ودواء

- كيفيَّة تحضير الأعشاب، كيف نصنع الدواء.
- أسماء النباتات ومرادفاتها.
- نباتات تعمل كعناصر وقائية.
- إحذر ما يلي.
- نباتات طبيَّة.
- أعشاب المطبخ.
- أطعمة ذات مصدر حيواني.
- مسهلات شائعة الاستعمال.
- فوائد الصلصال.
- نباتات سامَّة.

كيف نحضِّر الدواء من الأعشاب:

لصنع أو تحضير دواء من الأعشاب أو النباتات الطبية، لاستعماله والعلاج به، لذلك عدَّة طرق، بعضها سهل التحضير وبعضها الآخر بحاجة إلى فترة زمنية لإعداده، وهذه هي طرق الاستعمال أو الإعداد:

ـ عصير الأعشاب والنباتات الطبية:

تجمع النباتات أو الأعشاب المراد استخلاص العصير منها على أن تكون طازجة وغير جافَّة، تفرم في ماكينة أو تدق في جرن صغير، ثم يُصفَّى منها العصير، بوضعها في قطعة من الشاش الأبيض النظيف، ويُحفظ العصير في زجاجة نظيفة، وتغطَّى فتحتها بإحكام، ويمكن حفظها في البرّاد لمدَّة أسبوع دون أن تصاب بفساد.

ـ شراب الأعشاب أو النباتات الطبية:

يصنع من طبخ العصير المستخرج كما مرّ أعلاه، بإضافة السكر أو العسل لتحليته وذلك على نار هادئة.

ـ عسل الأعشاب أو النباتات:

يُغلى العصير المستخرج بضعف كميته من عسل النحل لبضع دقائق، ونزيل الزبد الذي يتجمَّع فوقه أي الرغوة، ثم يوضع في زجاجات نظيفة، ويستعمل هذا العسل عادة للآلام الصدرية.

ـ الصبغة:

حيث ترد كلمة صبغة، تعني دائماً، دواء محلول في كحول نقي، أو في

مشروب روحي لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٣٠٪، وتكون عملية التحضير على الشكل التالي:

تُقطَع الكمية المطلوبة من النبتة أو العشبة، توضع في زجاجة، وتضاف إليها الكمية المناسبة من الكحول، ثم تسدُّ الزجاجة جيداً، وتترك في مكانٍ لا تقل درجة حرارته عن ١٥ مئوية لمدة ثلاثة أسابيع، على أن تخض الزجاجة يومياً ولعدّة مرات، وبعد مرور المدة المطلوبة، تُصفّى محتويات الزجاجة بقطعة من الشاش الأبيض النظيف وتعصر جيداً لاستخراج السائل، وتحتفظ الصبغة بمفعولها لمدّة ثلاث سنوات، وتستعمل عند الحاجة بالتنقيط على كمية من الماء أو على قطعة سكر صغيرة.

ـ زيت العشبة أو النبتة الطبية:

تصنع بنفس الطريقة التي تصنع بها الصبغات، غير أنّنا نستعيض عن الكحول بزيت زيتون أو زيت نباتي آخر، وتزيد مدّة النقع إلى أربعة أسابيع بدلاً من ثلاثة أسابيع، ويوضع المنقوع في الشمس، ويمكن أن نحفظها بعد عصرها وتصفيتها لمدة سنة واحدة فقط.

ـ مرهم الأعشاب:

نحضر المرهم بغلي العصير المستخرج من العشبة أو النبتة، ونضيف إليه مادة مُليِّنة ويُفضَّل أن تكون من مصدر نباتي مثل: زيت زيتون أو زيت كاكاو، زيت اللوز أو من مصدر حيواني مثل إلية خروف، أو زبدة الحليب غير المملّحة، وجميع أنواع المراهم أو الكريمات، تحمي الجلد وتحافظ على ليونته، ومن أنواع المراهم منها ما يكون مغذياً يمنح البشرة فيتامينات ومنها المطرّي والمليّن يمنح البشرة نضارة.

ـ مسحوق الأعشاب والنباتات الطبيّة:

يصنع من سحق النبتة أو العشبة الجافّة طبعاً، حتى تنعم تماماً، ويؤخذ هذا المسحوق مع العسل أو الماء أو الحليب أو عصير الفواكه.

ـ النقع:

توضع كمية محدَّدة سلفاً من النبتة الجافَّة أو العشبة في كمية من الماء البارد لمدَّة محددة (ست ساعات تقريباً) ثم تصفَّى وتُشرب بالمقدار المحدَّد.

ـ المستحلب:

معناه غلي الماء ثم رفعه عن النار ووضع كمية من العشبة فيه، وتغطيته لبعض الوقت ثم تصفيته واستعماله.

ـ الغلي:

تستعمل هذه الطريقة عادةً للجذور أو اللحاء أو القشور، حيث تُوضع الكمية المطلوبة من النبتة أو العشبة في الماء البارد، ثم يُسخَّن على نار إلى درجة الغليان، حسب المدّة المطلوبة، وبعد انتهاء عملية الغلي، يترك حتى يبرد ثم يُصفّى ويؤخذ.

ـ حمّامات الأعشاب والنباتات الطبية:

نُعدّها على الشكل التالي: بأن نضيف (مغلي أو مستحلب أو منقوع) العشبة أو النبتة إلى ماء الحمّام، وهذه تستعمل عادة في الحالات التالية:

الضعف العام، التهيج العصبي، مرض لين العظام، الأمراض الجلدية، الروماتيزم المزمن.

ـ الكمادات:

نُغطّس منشفة أو قطعة قماش في مستحلب العشبة أو النبتة الساخن، ثم نرفعها ونلفُّها حول الجزء المراد معالجته ومن فوقها قطعة من نسيج صوفي تغطيها تماماً.

ـ اللبخات:

لبخات باردة أو ساخنة، توضع كمية من النبتة أو العشبة المراد العلاج بها

في ماء بارد لمدّة نصف ساعة، ثم يُزال عنه الماء وتُفرد العشبة أو النبتة فوق شاش رفيع وناعم وتوضع فوق العضو المراد معالجته.

أمّا اللبخة الساخنة، فتتم بأن نضع الكمية بعد رفعها من الماء البارد فوق منخل رفيع، ووضع المنخل فوق إناء فيه ماء يغلي، وبعدها تسخن نضعها على العضو المرغوب معالجته.

- التبخير:

نستفيد من البخار المتصاعد من الأزهار أو الأوراق في معالجة آلام الحلق، الزكام، اللوزتين، بحّة الصوت، التهاب الحنجرة، البواسير، أمراض الحوض عند النساء.

ملاحظة: ينصح بعدم استعمال آنية من الألمنيوم أو التيفال خلال كافّة الاستعمالات، يفضل عدم استعمال السكر الأبيض إذا أمكن واستبداله بالعسل أو بسكر النبات.

أسماء النباتات ومرادفاتها

وردت في الكتاب أسماء لنباتات وأعشاب بأسماء عديدة، منها عربية التسمية أو شرقية أو غربية اللفظ، وتسهيلاً للقارىء نورد جدولاً بأسماء النباتات مع الأسماء المرادفة لها والمعروفة بها في مناطق أو أقطار أخرى.

الاسم الأكثر	أسماء أخرى
إبرة الراعي	غرنوق، جيرانيوم.
بهل	-
إترج	تفاح العجم، كباد، طرنج، تفاح ماهي، قرس في المغرب.
إجاص	إنجاص، كمثري، عرموط.
اخيلية	ام الف ورقة، عشبة الجرح، عشبة النجارين، حزنبل.
أسنان الأسد	طرخشقون، هندباء برية.
أرز	شبل، جلتيك.
أرضي شوكي	خرشوف، أنفينار.
ارقطيون	ملفوف حمار، أذن العملاق، بردان.
أرطماسيا	عبيثران، بعيثران، حبق الراعي.
س	حمبلاس، مرسين.
أفسنتين	شجرة مريم، شيح رومي، دمسيسة، ابسنت.
أفوكادو	إجاص المحامي، زبدية، كمتري التمساح.
اقحوان	زبيدة، قهيوان، كركاش، أذريون، أراولة، شجرة مريم.
إكليل الجبل	حصا البان، حشيشة العرب، إكليل النفساء، عزير، روز ماري.

ألُوَه	سَوْلَع، مقر.
اكي دنيا	-
أناناس	-
أنف الثور	أنف العجل، تم السمكة، تيسم.
إهليلج	أرجونا، عرجونة.
باذنجان	مغد، أنب، حيصل.
بابونج	زهر الذهب.
بلح	-
بان	-
بقدونس	بطراسليون، مقدونس.
بصل	-
بطاطا	بطاطس.
بلاّن	كزبرة الثعلب، عشبة مكانس.
بلوط	سنديان.
بندورة	طماطم.
بنفسج	-
بندق	ايلاوس (بالسريانية).
بيلسان	خمان أسود، خابور.
تفاح	-
تمر	-
تين	-
ثوم	-

ثوم الدببة	-
جراب الراعي	كيس الراعي.
جرجير	ايهان، روكا (بالفرنسية) بزره يعرف باسم كثاه.
جزر	-
جَعْدة	مسك الجن، حشيشة الريح، قصلم، بلوط الأرض، طوقريون.
جوز	-
جوزة الطيب	البسباسة، جاركون، جوز بوا.
حبة البركة	حبة سودا، بشمه، شونين، كمون هندي، كمون أسود.
حبق	فودنج، صعتر فارسي، بقلة العدس، فليه في المصر.
حشيشة السعال	رجل الهر، طفوف كرمه.
حشيشة الزجاج	حشيشة الرمل، آذان الفأر، حبقية.
حَلْبة	-
حمَيض	حمّاض.
حناء	زهر الحنّة، تمر حنّة.
خبّاز	خبيزة، خبازي، حشيشة الجبن.
ختمية	خطمي، ورد الحصان.
خردل	-
خُزامى	لاوند، لافند.
خس	-
خشخاش	برقوق، الشقيق، زغليل.
خل	-

خنشار	سرخس ذكر، شُرُد، مشط الغول، كثير الأرجل، سوسن الغابة.
خيار	-
دبق	هدّال.
درّاق	-
ذرة	-
ذنب الفرس	دلبوت.
ذنب الأسد	قراسيون القلب، بقلة أمهات.
رجل الأسد	لوف السباع، كمالية المروج.
رعي الحمام	عشبة السحرة.
رمّان	زهره يعرف باسم جُلُنار (لفظة فارسية).
زبيب	-
زنجبيل	افشنال.
زعرور	عرن، جدار (في الجزائر).
زهرة زرقا	ترنشاه.
زنبق	مجلس عرفي.
زوفا	حشيشة القدس، هيزوف.
زيتون	-
سبانخ	اسفاناخ.
سذاب	فيجن.
سفرجل	-
سعد	جعد.
سمسم	شيرج، جلجلان، كنجد (بالفارسية).

شبث	سذاب البر، دينارية، شود.
شقائق النعمان	زهرة النعمان، زهر النساء، زهر الرياح.
شمام	بطيخ أصفر.
شمندر	شوندر، بنجر، حوطلة.
شومر	شمر، شمار، رازيانج، بسباس (في المغرب).
شوك الحمار	حرشف بري، خس الكلب، عكّوب.
صبير	رقاع، تين هندي، تين شوكي.
صعتر	-
صعتر بري	-
صعتر الخليل	-
صنوبر بري	-
طيون	طباق، راش.
عاقر قرحا	عود القرح، تاغندست، تيفنطست.
عباد الشمس	دوار الشمس، حشيشة العقرب، طرنشول.
عجرم	خلنج.
عرق سوس	شلش حلاوة، رب سوس.
عرعر	-
عرف الديك	قطيفة، سالف عروس، ذنب الثعلب.
عشبة البواسير	-
عصفر	قرطم، شوران، بهرمان، زردق، شجرة الشيوخ.
عصا الراعي	بطباط، طرنة، فلفل الماء.
عنب	

علّيق	توت الأرض، توت شوكي، توت السياج، توت الزروب
فاصوليا	فاذوليا، لوبيا.
فجل	-
فرفحين	فرفخ، بقلة حمقا، رجله.
فريز	فراوله، توت الأرض، شيلك.
فلفل	-
فوّة الصبّاغين	عشبة ثؤلل، بقلة خطاطيف.
فول	-
فول صويا	-
قرّاص	قرّيص، انجرة، نبات النار، محرقة.
قرص عنّة	شويكة إبراهيم، شوكة يهودية.
قرفة	دار صيني، قرفة الطيب، قرفة سيلانية.
قرّة العين	جرجير الماء، كرنوش.
قرع	دبّاء، يقطين، لقطين.
قطع وصل	ذنب الفرس، كنباث الحقول، أمسوخ، شيّاله.
قنطريون	مرارة الحنش (في الجزائر)، ترنشاه.
قنب	قنبز الحشيشة.
قنب هندي	ماريجوانا، حشيشة كيف.
قنفذية	رعي إبل، شوك كروي، مرعويلا.
كاسر الحجر	حب القلب.
كتّان	مسلج، بيعول (بزر الكتان).
كرّات	كراس، براصية، أبو شوشة.

كراويا	كمون الحقول.
كُرَفس	بقدونس فرنجي، قنم.
كُرَفْس بري	-
كزبرة	تقدة.
كمون	سنُوت، كومبين.
لبان	بستج، كندر (بالفارسية).
لسان الحمل	ذنب الثعلب، ذنب الفأر، أذان الجدي، لسان الكلب، مصاصه (في المغرب)، ورق صابون.
لسان الثور	حمحم، أنشوزه، ذنب القط، حشرافة.
لفت	شلجم.
لوز	منبح، قمروص.
ليمون	-
ليمون حامض	-
مريمية	قصعين، قويسة، ناعمة مخزنية، عيذقان، شافية.
مردقوش	مردكوش، مرزنجوش، سمسق، برقدوس.
مشمش	-
ملفوف	كرنب، لهانة (في اليمن).
ملوخية	ملوكية.
موز	-
ميليسيا	ترنجان
نارنج	أبو صفير، نفاش، زفير.
نبق	-

نجيل	عكرش، رزين، نجم، طقطيق، طرطير، غولان (في المغرب).
ندية	-
نرجس	مضعف، جباوي، جونكيل.
نسرين	ورد سياج، ورد بري، جلنسرين، ورد كلاب.
نعناع	-
ناردين	-
هليون	-
هندباء	طرخشقون.
ورد	-
ياسمين	-
يانسون	انيسون، حبة حلوة.

نباتات تعمل كعناصر وقائية أو مصادر للطاقة:

هناك العديد من الخضار والبقول التي تعمل كعناصر وقائية أو كمصدر للطاقة، ويجب أكلها نيّئة وطازجة، للإفادة من عناصرها الحيّة، ومنها:

* الجزر: يساعد على تكوين الدم، وتسييل مادّة الصفراء.

* الثوم: غني بمادة الكبريت، ضروري للكبد.

* البصل: غني بالأملاح المعدنية، يساعد على التخلص من السكري.

* الفجل: فعّال في تحرير الكبد من السموم وفي معالجة اليرقان.

* الكرفس: يساعد على تطهير الكبد أو الشفاء من اليرقان.

* الكرات: غني بالأملاح المعدنية، يساعد على تجديد خلايا الكبد.

* الهندباء: يساعد على تنشيط مادة الصفراء.

* الهليون: يُخفّف من حدّة الالتهابات، يساعد على تنقية الكبد، غني بمادة المغنيزيوم.

* الأرضي شوكي: يقوي الغشاء المخاطي الذي يغلف الكبد، ويكافح السموم الطارئة على الجسد.

* سن الأسد: منشّط لكافة وظائف الكبد، يضاعف إنتاج مادة الصفراء، يساعد على التخلص من الكولسترول وأوساخ الدم، فعّال ضد حصى المرارة.

* ورق الزيتون.

* البرتقال من شأنه أن يبطل فاعلية البنسلين العلاجية.

إحذر ما يلي:

ـ يحذّر الأطباء من تناول الألبان لمن يتعاطى المضادات الحيوية، مثل التراسيكلين، حيث يعيق امتصاص الجسم لكل من الكالسيوم والدواء، ويجب أن لا يجتمع اللبن مع الدواء في المعدة، وكذلك لمن يتناول أدوية للسرطان.

ـ يُحذّر من تناول الحديد مع التتراسيكلين لمن يعاني من نقص الحديد (أنيميا)، وعلى المريض أن يأخذ دواء، قبل أو بعد تناول مقويات وأغذية الحديد بفترة لا تقل عن ثلاث ساعات.

ـ لمن يتعاطى أدوية ضد تجلط الدم، عليهم تجنُّب جمع فيتامين C مع الدواء.

ـ إن لبعض الأغذية والأطعمة قدرة كبيرة على إحداث تحوير أو تعديل في فعالية الدواء داخل الجسم، مثل البصل المسلوق أو المقلي فإنَّه يزيد من فعالية أدوية مانعة التجلُّط، وبالعكس لمأكولات أخرى مثل:

* تناول القنبيط والكرنب واللفت والخس تخفِّض من فعالية أدوية مانعة التجلُّط، وأدوية الاضطرابات العصبية والاكتئاب.

* يُحذَّر على مرضى التدرن من تناول التونة حيث يسبِّب لهم الصداع والهرش.

* تجنُّب الأطعمة الغنية بفيتامين A لمن يتعاطى أدوية التتراسيكلين، حيث يسبب لهم الصداع المؤلم.

* يحذر لمن يتعاطى أدوية ضد الاكتئاب من تناول أغذية مثل الأجبان القديمة والأسماك المملَّحة والمخلَّلة والنقانق ولبن الزبادي وأكباد البقر والدواجن والموز والتين المعلَّب والسجق، لأنَّها تحتوي على مادة (التيرامين) ممَّا يؤدِّي إلى ضغط دم مرتفع وخطير.

ـ حذار أن تجمع السمك والبيض في معدتك معاً، فإنَّهما إذا اجتمعا، يولدا ريح البواسير، ووجع الأضراس، وربما أكثر من ذلك.

ـ قيل إنَّ تناول الماء البارد بعد أكل السمك الطري يورث المتاعب للدورة الدموية.

ـ إنَّ الاغتسال بالماء البارد بعد وجبة السمك الطري يولّد متاعب.

ـ إنَّ النوم بعد الأكل مباشرة يُضرُّ بالبصر.

ـ يجب تجنُّب شرب الماء خلال الطعام، لأنَّ ذلك يُقلِّل من عمل المعدة، وعدم شرب الماء على الريق، أو في الليل، فذلك يضعف حرارة المعدة والكبد.

ـ لا تشرب الماء المثلَّج إذا كانت المعدة والكبد ضعيفين أو الرئة ضعيفة، فذلك يُسبِّب وجع المفاصل، والنزلات وانفجار الدم، وإذا لم يحس شارب الماء بالضرر في شبابه فإنَّه سيلقاه في شيخوخته.

ـ إيَّاك وشرب الماء بعد الجماع، ولا بعد الحمام، أو عقب الرياضة القوية.

ـ تجنُّب الجماع على الجوع، أو عند التعب، أو بعد الطعام، ولا عقب الحمام.

ـ قلِّل الجماع في فصل الخريف، حيث تكثر الأوبئة والأمراض.

ـ إذا قلَّ البول لدى إنسان، عليه أن يتناول بزر اليقطين أو الجلاب، أو لب القثاء والخيار وبزر البطيخ.

ـ إنَّ حبس البول يورث الأمعاء الغليظة ويجلب الدوار ويسبِّب القروح.

ـ عند توعُك البدن، يُفَضَّل تناول أشربة مثل: ماء العسل، ماء الشعير، شراب الورد، شراب التفاح.

ـ لا يُفَضَّل تناول الطعام بعد القيء، إلاَّ بعد مرور ست ساعات.

ـ لأصحاب القلب الضعيف، يُنصح بتناول شراب التفاح، تجنُّب الماء البارد، تجنُّب الأشياء المخيفة، تجنُّب الأصوات الشديدة، تجنُّب ما يهم ويغم ويحزن.

ـ يُنصح بعدم الإكثار من البابونج، لأنَّ إكثاره يثير التقيؤ.

ـ يمنع استعمال الزوفا لدى المرأة خلال الطمث.

ـ عدم تناول الحامل في الأشهر الأربعة الأولى لأعشاب تحمل زيوتاً طيارة بكمية كبيرة مثل البصل.

ـ عدم تناول المرضعة لأطعمة شديدة المرارة.

ـ يفضَّل غلي أو نقع أو استحلاب العشبة أو النبتة في إناء فخاري.

ـ يجب على الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد، أن لا يتناولوا مضادات حيوية أو أي نوع آخر من الأدوية القوية، ومن المحتمل أن يسبب لهم حالة تسمُّم للجسم.

ـ كلما كثُر عدد الوصفات المنزلية قلَّ احتمال فائدة أي منها.

ـ كلما كانت الوصفة قذرة أو كريهة كلَّما قلَّ احتمال فعاليتها.

ـ قد تؤدي بعض النباتات إلى الشفاء الجيِّد من الألم وتبعث على النوم، أو أنَّها قد تُحدث العكس. من الممكن أن تسمِّم وتقتل.

النباتات الطبية:

هناك ميل شديد لدى الإنسان في العصر الحاضر نحو المأكولات الصحية والمفيدة واستبعاد الأطعمة المسبِّبة للكولسترول والدهنيات على أنواعها، ومن النباتات الطبية المفيدة نذكر:

* البابونج: يفيد للزكام والسعال.

* شوشة الذرة المغلية: تفيد لإدرار البول، ولمعالجة البحصة في الكلى.

* ماء الجزر: يستعمل لمعالجة الإسهال.

* الصفصاف: يستخرج منه الأسبرين.

* القمعية: يستخرج من زهورها دواء الديجيتالين لمعالجة هبوط القلب.

* الملفوف، تفاح، إجاص، موز، بلح، عنب.

* السلق، ليمون حامض، برتقال، دراق، خوخ، الشمندر، مشمش، أناناس، شمّام، كرفس، خيار، خس، بصل، فجل، بندورة، سبانخ، كرات.

أعشاب المطبخ:

أعشاب، أفاوية، ذات شذا مميز، تتبَّل بها الأطعمة لتحسين طعمها وجعلها شهية للأكل، بعض هذه الأعشاب ينبت برياً، وبعضها الآخر يزرع ليكون في متناول اليد، ومن المعلوم أنَّ هذه الأعشاب والنباتات (أعشاب المطبخ) غنية بالفيتامينات على كافَّة أنواعها، إضافة إلى غناها بالعناصر المعدنية، كالحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم، الفوسفور، النحاس، المنغنيز...

إنّ جسم الإنسان بحاجة إلى كل الفيتامينات وإلى كافَّة العناصر المعدنية، ولا يمكن الاستغناء عنها، وهذه الفيتامينات والمعادن موجودة في النبات (الخضار)، ومن المعروف أنَّ عملية الطهي تفسد الفيتامينات وبعض الأملاح.

إنّ أعشاب المطبخ لا تُطهى عادةً، إنّما تُضاف طازجة إلى الأطعمة، كي تبقى محتفظة بعناصرها الغذائية. ولكل عشبة من أعشاب المطبخ نكهةٌ وشذا خاصٌ بها، من شأنه أنْ يزيد في لذَّة الطعام، وتحسين المذاق وهذه بدورها تسهل عملية الهضم، ومن هذه الأعشاب والنباتات نذكر:

البقدونس، النعناع، الصعتر، فليفلة، مردقوش، كزبرة، كرفس، رشاد، زوفا، شومر، كرّات، فرفحين، بصل، ثوم، جرجير، حبق، خزامى، إكليل الجبل.

أطعمة ذات مصدر حيواني:

(اللحوم، الحليب، اللبن، البيض، السمك، العسل).

* اللحوم:

إنّ الإكثار من تناول اللحوم يُسبِّب: داء النقرس، الروماتيزم، البول السكري، متاعب في الكلى، أضرار في المعدة، متاعب للقلب، أضرار في الأوعية الدموية، صداع، ربو، آلام في الأعصاب، أمراض جلدية، النوراستانيا.

كما يحدث تناول اللحوم بشكل مفرط إلى إحداث تسمُّم بطيء للجسم.

*** الحليب:**

يعتبر الحليب النيء ضار بالكبد خاصّة للراشدين، ويفضّل إن رغبنا بشربه أن نتبعه بقليل من عصير الليمون الحامض، ليسهل هضمه، ويصبح أكثر فائدة للجسم.

قيل بأنّ الإكثار منه مضر بالأسنان وباللثة، رديء للمحمومين، والإكثار منه مضر بالمفاصل ويحدث نفخة في المعدة والأمعاء، وهو يسيء للكبد والطحال.

أمّا الحليب الرائب أي اللبن، وصفه الرازي بأنه غذاء جيد، يبعد السل والجرب والجذام صالح للصدر والرئة، ويساعد على مكافحة الإمساك.

يختلف اللبن باختلاف الحيوان وأنواعه وأسنانه، واللبن (أي الحليب الرائب) أفضل للمعدة، ويعتبر لبن الحيوان الذي يرعى ويتحرك في البرية، ألطف وأرق من لبن الحيوان الذي يُربط ويغلق عليه في البيوت.

قيل بأنّ لبن الضأن ـ الغنم ـ قاسٍ ودسم، ويُحدث في الجلد بياضاً لمن يُدمن عليه.

لبن الماعز: لطيف معتدل، نافع للقروح وللسعال.

لبن البقر: يُخصب البدن ويغذّيه، وهو أفضل الألبان.

ممّا يتركب اللبن؟

٨٧ ٪ ماء.

٥ ٪ مواد كربوهيدراتية (لاكتوز، كلوكوز، جالاكتوز).

٣ ٪ مواد آزوتية (بروتينات، ومواد آزوتية غير بروتينية).

٣ ٪ دهون، وهي على شكل حبيبات مستديرة.

فيتامينات من B A المركب K H D.

١ ٪ أملاح معدنية (كلسيوم، فوسفور، صوديوم، كلور، حديد، نحاس).

غازات (ثاني أوكسيد الكربون، نتروجين، أوكسجين).

أنزيمات.

ويسبب غنى اللبن بكل هذه العناصر الغذائية، لذا يُعتبر غذاء كاملاً، لا يترك نفايات تزعج الكلى، فهو غذاء الرضع، كما في اللبن مادة هضمية تقتل الجراثيم ويقضي على الغازات السامة في الجسم.

الأجبان: يُفضل تجنب الأجبان المصنوعة في الأسواق.

أما الزبدة النيئة، أفضلها التي تخلو من المضادات الحيوانية.

البيض:

يُعرَف عن البيض بأنه غذاء كامل، لأنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم، في البيضة من المواد الغذائية ما يلي:

* في بياض البيضة، كربوهيدرات، أحماض، كلسيوم، فوسفور.

* في صفار البيضة، كربوهيدرات، أحماض، كلسيوم، فيتامين A، نحاس، كبريت.

تعتبر البيضة غنية بالبروتين والفيتامينات والهرمونات والأملاح المعدنية، وهيدرات الكربون.

- البيض سهل الهضم، يحمي الأطفال من فقر الدم والكساح، ينفع للكبار، وللحوامل، وضعاف الذاكرة، وللغدد الجنسية، ويعطى للمصابين بالسكري والسل وللنحفاء.

يمنع البيض لمن أصيب بالضغط العالي ولمن لديه كوليسترول، كما يمنع عن المصابين بأمراض الكبد والمرارة.

يصنع من البيض قناع للوجه الدهني، لتجميله وتجديد شباب خلايا الجلد، (يؤخذ بياض بيضة ويُخفق بثلج ويضاف إليه عصير نصف ليمونة أو كمية من عصير الفريز، وبعد مزجها جيداً يغطى بها الوجه وتُترك حتى تجف خلال ربع ساعة، وبعد يغسل الوجه بماء بارد، وللوجه الطبيعي يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة من كريم جيد أو بمعجون ممتاز، ويدهن به الوجه والعنق وبعد ساعة يزال بالماء الفاتر).

ومع تقدم السن، يصبح على الإنسان لزاماً الحذر من تناول البيض بكثرة، أي بمعدل ٣ بيضات أسبوعياً على أبعد تقدير.

السمك:

في قول للإمام علي عن السمك أنه قال:

«لا تدمنوا أكل السمك، فإنّه يُذهب الجسد».

وفي السمك قال الإمام الرضا:

«إحذر أن تجمع بين السمك والبيض في المعدة في وقت واحد، فإنّهما متى اجتمعا في جوف الإنسان، ربّما سبّبا له المتاعب».

وقال كذلك:

«الاغتسال بالماء البارد بعد أكل السمك، يورث الفالج».

ومن الناحية الغذائية، يعتبر السمك طعاماً مغذياً كما يعتبر الطعام الرئيسي لعدد كبير من سكان العالم، خاصّة في شرق آسيا وإفريقيا، فهو مصدر مهم للبروتين ويتفوّق على لحوم الحيوانات من هذه الناحية، كما في السمك مواد دهنية تختلف نسبتها باختلاف أنواع السمك، وأكثرها في سمك الطون.

السمك غني بمادة الفوسفور المهم لحياة الأنسجة، وفيه كلسيوم كما يحتوي على الفيتامينات D, A، ونسبة هذه الفيتامينات تختلف باختلاف أنواع السمك.

هل للأسماك أضرار؟

لا يضر أكل السمك إلاّ من كان لديه حساسية، ويعتبر السمك علاجاً نافعاً لتقوس الساقين، كما أنّه يقوي الأسنان لدى الأطفال ويحسّن الذاكرة، يفيد السمك من لديه علل قلبية أو من أصيب بالسمنة، والتهاب المفاصل ولمرضى البول السكري.

قديماً قيل:

«بأنّ السمك غذاء العقل»، وباستطاعتنا القول بأنّه غذاء الدم والأسنان

والعظام، كما يعتبر زيت السمك غني جداً بفيتامين A. وللسمك مفعول في تخفيض نسبة الكولسترول في الدم، ويقلّل من نسبة الدهون كذلك، يمنع تجلط الدم، ويحارب الالتهابات الجلدية ويحارب التهابات المفاصل.

العسل:

عرف الإنسان العسل منذ القديم، ووجد فيه القوة والحياة، فهو مصدر للطاقة الضرورية للجسم.

ذُكر في القرآن الكريم (سورة النحل الآية ٦٩) أنّ في العسل شفاء للناس، ومن هنا اكتسب العسل أهميته الكبيرة، كذلك دعا الرسول محمد إلى التداوي بالعسل في أكثر من حديث، كذلك لجأ العديد من الأطباء المسلمين القدامى إلى علاج مرضاهم بالعسل، وفي كتب الطب القديمة نجد العديد من الوصفات التي يدخل العسل في تركيبها، يختلف العسل باختلاف الزهور والمناطق، أجوده الربيعي ثم الصيفي أمّا العسل الشتائي فرديء، ويوجد أنواع قاتلة من العسل يُعرَف عنها أنّها تسبِّب العطس إذا شمّها الإنسان.

العسل سهل الهضم، يُمتص سريعاً من الأمعاء، مفيد للأشخاص الضعفاء وللمجهدين فكرياً وجسديا، كما يُفيد للناقهين من الأمراض المتعبة، في العسل الفيتامينات كلها ومعظم المعادن، والمواد السكرية، وأ[illegible]، و[illegible]تينات، ومنشِّطات.

أضفى عليه القرآن صفة الخلود، ووصفه بأنه غذاء في [illegible]، يستحضر منه العديد من الأدوية.

تتعدَّد استعمالات العسل العلاجية، ويُفضَّل تناوله قبل الطعام بساعتين أو بعده بثلاث ساعات، ويُنصح بتذويبه بكمية مساوية من الماء الفاتر أو الحليب أو الشاي، ولا يجوز تسخينه في حرارة تزيد عن ٥٠ درجة مئوية.

العسل لا يفسد ولا يتعفَّن، فهو مضاد للجراثيم، يشفي أو يساعد على

الشفاء من كافّة الأمراض ويعيد للجسم حيويته ونشاطه الطبيعي، ويعالج أمراض القلب والكليتين وأمراض العيون، أمراض الجلد، فهو مغذٍ ومنعش للجلد، منشّط للجهاز العصبي والدموي واللمفاوي، يفيد في حالة فقر الدم.

قديماً، اعتقد الحكماء والفلاسفة أنَّ للعسل قوة في إطالة عمر الإنسان، فهو يمنح الجسد القوة والحيوية والنشاط وللوجه النضارة.

مُسهّلات شائعة الاستعمال:

تتعدَّد أنواع المواد المسهلة ـ المليِّنة ـ التي يتناولها الإنسان كبيراً كان أم صغيراً، وقد يتناولها دون النظر إلى ردود فعلها على جسمه أو مدى الضرر الذي تُحدثه، ومنها:

إنّ إعطاء المسهلات والمليِّنات للأطفال أو لأي إنسان آخر يعاني الاجتفاف، أو لمن يعاني آلاماً شديدة في الأمعاء شيء خطر.

إنَّ الإنسان الذي كان قد أصيب بنوع من الحساسية كالشعور بالحكاك بعد أخذ البنسلين أو الأمبيسيلين أو سالفوناميد، أو أي دواء آخر يجب عليه أن لا يتناول ذلك الدواء طيلة حياته، لأنَّ ذلك يحمل أخطاراً عديدة، وهي تسبّب ما يُعرف باسم صدمة الحساسية.

زيت الخروع، وهو مسهل قوي، وغالباً ما يضرُّ أكثر ممَّا يُفيد، ومن المفضّل عدم استعماله بكثرة.

كربونات المغنيزيوم، وهي حقن من الملح، تُستعمل عادةً ضد الإكتام، يجب استعمالها بكمية محدودة.

مغنيزيوم سلفيت، يُفضّل عدم استعمالها نهائياً في حال وجود ألم في البطن.

زيت المعادن، يُستعمل أحياناً لعلاج الإكتام عند المصابين بالبواسير، ولا يُنصح باستعماله لأنّه يُزيِّت البراز فقط.

لا تعطي مليناً أو حقنة لطفل حرارته مرتفعة أو مصاب بالتقيؤ أو عليه عوارض الاجتفاف.

فوائد الصلصال:

تزخر الأرض بالعناصر والمواد المفيدة والضرورية لصحّة الإنسان، منها الفواكه والخضار والحبوب ومختلف الأشجار والأعشاب، إضافة إلى المياه ـ العنصر الأساسي للحياة ـ ليس هذا فقط، فمن الأرض ومن تربتها وحجارتها نجد ما للمعادن بكافّة أنواعها من فوائد وأهمية لصحة الإنسان.

تتعدّد ألوان وأنواع التربة، ومن بينها التربة الصلصالية، التي تحتلُّ مكانة مرموقة كمادة علاجية للإنسان.

الصلصال، تلك المادة التي يصنع منها مختلف الأواني الفخارية، وهي نفس المادة التي يستعملها النحّاتون والفخارون، ومن الصلصال عدّة ألوان وأنواع ومواصفات، منها (الأحمر، الأصفر، الأخضر، والرمادي).

يُعرّف الصلصال بأنه قوّة حيّة وفيه قوة إشعاعية، ويوصف بأن له قوة علاجية وشفائية مهمة إذا ما استعمل لزقات أو كمّادات.

إنَّ تعرُّض الصلصال للشمس وللهواء يزيد من فعاليته، ويتمتّع بقوة جذب المغناطيس طالما أنّه معرض للشمس أو للنور، ولذلك وقبل استعماله يفضل تعرضه للشمس، أمّا خزنه فيفضّل أن يتم في مكان مظلم.

❋ محاذير استعمال الصلصال:

ينصح العارفون بعدم الجمع بين الصلصال والأدوية الصيدلية، وعند استعماله يفضل تناول أطعمة صحية كالخضار والفواكه وتجنُّب اللحوم والسكاكر والكحول والمواد الكيميائية لمدة عشرة أيام، أي يجب أن يرافق استعمال الصلصال عادات غذائية صحية.

إذا ما رغب الإنسان أن يستعمل الصلصال داخلياً، يفضل ترك مستحضر الصلصال لمدة ليلة قبل الاستعمال، بوضع ملعقة صغيرة منه في كوب ماء مع تجنب استعمال أواني معدنية، ويُفضّل شرب ماء الصلصال صباحاً بعد الاستيقاظ أو قبل النوم وقبل وجبات الطعام بـ٣٠ دقيقة، ويجب استعمال الصلصال بحذر

شديد عند الاستعمال الداخلي وينصح بالإكثار من تناول الماء بين وجبات الطعام مثل الليمون أو الزهورات. (لاستعمال الصلصال داخلياً محاذير).

*** الاستعمال الخارجي للصلصال:**

يُعطي الصلصال نتائج مدهشة في علاج أعضاء الجسد، واستعادة القوة، ونكرِّر القول بأنه يجب أن لا يُحضَّر الصلصال في أوعية معدنية كالنحاس أو الحديد أو الألومنيوم، ويُفضّل خزن الصلصال الجاف في أوعية بلاستيكية.

*** كيفية استعماله:**

يستعمل الصلصال ساخناً على شكل لصقات أو كمادات، إذا كان العضو من طبيعة باردة، ويجب تغيير اللصقة كلّما بَرُدَت.

يستعمل بارداً على شكل لصقات أو كمادات إذا كان العضو من طبيعة ساخنة كالحمى، مع تغيير اللصقة كلما سَخُنَتْ.

عند علاج عضو أو جسم منهك أو ضعيف، يجب البدء بلصقات باردة من الماء والطين، على أن يتبعها مباشرة بأخرى ساخنة قليلاً، وهكذا نرفع درجة حرارة الجسد ببطء.

*** كيف نُحضِّر الكمّادات؟**

لتحضير كمّادة أو لصقة، نصنع أولاً عجينة صلصالية، ونضعها على المكان الذي نريد معالجته، ويجب أن تكون اللصقة بسماكة ١ سم أو أقل.

أما إذا أردنا تحضير كمّادة، نضع أولاً عجينة صلصالية رخوة أكثر من عجينة اللصقة ونغطس خرقة نظيفة في العجينة، نعصرها قليلاً ونضعها على المكان المعيَّن للعلاج.

لا يجوز استعمال الصابون بعد الانتهاء من اللصقة أو الكمادة للتنظيف، ولا الكحول أو الكولونيا.

*** هل للصلصال ردود فعل مؤذية؟**

يمكن أن ينتج عن استعمال الصلصال ردّات فعل بسيطة غير مرضية في البدء، وقد تكون غير مخيفة، وهي دليل على أن الجسم بدأ يتجاوب مع العلاج. أمّا ردّات الفعل العنيفة، ليست مرغوبة أبداً، إذا كان الألم حاداً، يجب أن يُستعاض عن لصقات الصلصال بأخرى من نخالة القمح، وردّات الفعل هذه مثل (حكاك، عصبية، حرق، برد. . .) وعندما تزول الآلام يستأنف العلاج شيئاً فشيئاً. وعلى العموم يُفضّل البدء بلصقات أو كمّادات صغيرة ورقيقة. وقبل العلاج يجب البدء بتناول ملينات مثل عصير الليمون أو الفاكهة مع تناول الخضار وذلك للتخفيف من كمية السموم الموجودة في الجسم.

إنّ للصلصال قوّة وفعالية، ولذلك عند استعمال اللصقة أو الكمّادة يجب الانتظار ساعة تقريباً بعد نزعها وقبل وضع لصقة أو كمادة أخرى في مكان آخر.

إذا سبّبت لصقة وضعت على العمود الفقري بإحساس بالبرد، يجب نزعها فوراً أو إبقاؤها طوال الليل.

لا تنقطع عن استعمال اللصقات انقطاعاً فجائياً حتى في نهاية العلاج، إفعل ذلك تدريجياً، مرّة في اليوم، ثم مرتين في الأسبوع.

*** بعد الاستعمال:**

دع الصلصال حيث لا يمسّه أحد، ويفضّل عدم استعماله ثانية، اغسل الخرق المستعملة واحتفظ بها.

إنّ الإزعاجات الظاهرة التي تنشأ عند استعمال الصلصال لا تُمثّل أي خطر، بل على العكس من ذلك، إنها إشارة لفاعليته ومنفعته.

*** استعمالات الصلصال:**

من الممكن أن يكون لنوع معين من الصلصال فائدة مدهشة في شخص، بينما يكون عديم الفائدة لدى إنسان آخر، وبشكل عام إنّ الصلصال المستخرج من المنطقة التي يعيش فيها الشخص أكثر ملاءمة لحاجته من تلك التي تستخرج

من مناطق بعيدة، وقد أثبتت التجارب أنَّ الصلصال الأخضر أكثر فعالية من بقية الأنواع، في الصلصال نسبة كبيرة من سيليكات الألومنيوم، استعمله قديماً الأطباء الإغريق، ومن بعدهم الأطباء العرب، ويستعمل في العصر الحاضر كمادة شفائية للعديد من الآلام والأمراض ضمن مراكز استشفاء في بلاد عديدة من العالم، إنَّه يُنشِّط ويعيد بث الطاقة في الجزء المريض من الجسد بما يملك من قوة إشعاعية.

- للكسور.

- للعمود الفقري.

- إعادة بناء الخلايا والأنسجة.

- الأوعية الدموية، حيث يزيل الاحتقان منها، ويُذيب الحبيبات البلّورية والأجسام الغريبة التي تكوَّنت فيها.

- التسمم، يوقف التسمم الذي يسبِّبه الفطر السام.

- يمنع وجود طفيليات وعدم تكاثرها.

- يطرد الديدان من الأمعاء.

- يُتلف الخلايا المريضة في الجسم، ويعمل على إعادة إنشاء خلايا أخرى صحيحة.

- مطهِّر.

- يفيد في حالات الإمساك.

- يفيد في حالات الإسهال.

- ينقي الدم ويطهِّره.

- يفيد في حال وجود دمامل، بما له من قوة جذب وامتصاص.

- يفيد في حالات فقر الدم، لما فيه من مواد معدنية، ويفيد في إغناء الجسم بكريات الدم الحمراء.

- مزيل للرائحة الكريهة.

ـ مبيد للجراثيم.

ـ لمعالجة آلام الرأس على اختلافها، باستعمال لصقات الصلصال على مؤخرة الرأس بالتناوب مع أخرى على موضع الألم، وفي حال آلام الشقيقة (ميغرين) استعمل لصقات صلصال باردة على مؤخرة الرأس وعلى الجبهة وحتى زوال الألم، وإذا شعرت بألم أو بدوار، أوقف العلاج حالاً.

الأعشاب السامَّة:

نورد فيما يلي نبذة عن الأعشاب السامة، وتبيان أوصافها وتأثيرها السُمِّي، ليسهل تمييزها وإتقاءُ لأضرارها.

لبعض الأعشاب السامة، فوائد طبية، لكن لاستعمالها محاذير وأخطار، ونتعرَّف إلى بعضها بأنها سامَّة من خلال منظرها البشع، أو الجذاب المخادع، ومذاقها المرّ، ورائحتها المخدِّرة.

*** أدونيس ربيعي:**

تنبت في المنحدرات الصخرية والمشمسة، والأحراج الصنوبرية، وفي حقول القمح أحياناً.

النبتة كلها سام.

يصل ارتفاعها حتى ٣٠ سم، جذرها أسمر قاتم معقَّد، أوراقها شريطية ضيِّقة مجنحة، أزهارها صفراء كبيرة مستديرة قطرها ٣ ـ ٧سم تنبسط في الشمس، لكل زهرة ١٢ ـ٢٠ ورقة ولقرصها ٤ ـ ٥ أوراق.

*** الدفلي:**

تنبت على ضفاف الأنهار، كما تزرع للزينة، أزهارها حمراء أو بيضاء، وهي شجرة دائمة الخضرة، أوراقها رمحية الشكل طويلة، قاسية الجلد، أزهارها مستديرة تحوي خمس ورقات وردية، تحوي أثمارها بذوراً مكسوة بشعيرات ناعمة كالحرير.

عصير الدفلي يمنع من الجرب والحكّة، تشفي من الأورام، شرابها قاتل، كلها سام خاصّة الأوراق.

*** زوان كاذب:**

ينبت في حقول القمح.

يصل طول العشبة حتى ٦٠ سم، ساقها أخضر باهت اللون، وبعضها مشرب زرقة غليظ وصلب، أوراقها شريطية ضيقة طويلة برأس دقيق وأطراف حادّة، سنابلها صغيرة تمتد صفين على جانبي الساق، حبوبها طويلة وسمراء.

الجزء السام فيها هي الحبوب.

*** زر الذهب:**

تنبت في المروج خلال فصل الربيع من أيار حتى حزيران.

عشبة يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ٦٠ سم، أوراقها كبيرة، تحوي فجوات تشبه رجل الديك، بعضها على سطح الأرض، والبعض الآخر على الساق المكسوة بشعيرات دقيقة، أزهارها صفراء كالذهب، مستديرة، خماسية الأوراق، طويلة الساق رفيعتها، أثمارها جويزات.

الجزء السام، العشبة كلها، تخف سميتها بعد التجفيف.

*** ست الحسن:**

تنبت على حواشي الأحراج.

عشبة يصل ارتفاعها من ٦٠ حتى ١٥٠ سم، ساقها وفروعها مخشوشبة، أوراقها بيضوية الشكل دهنية ولزجة، أزهارها بشكل أجراس حمراء، أثمارها كروية خضراء ثم حمراء تصبح سوداء بعد نضجها، للعشبة كلها رائحة كريهة مخدّرة.

الجزء السام: العشبة كلها خاصة الأثمار.

*** عشبة الفقراء:**

تنبت في المروج الرطبة وعلى ضفاف الأنهار والسواقي والبحيرات.

عشبة يصل ارتفاعها حتى ٣٠ سم. أوراقها على شكل حربة متقابلة ومسنَّنة، تنبت أزهارها عند قاعدة الأوراق، وهي مفردة بوقية الشكل، بيضاء مشربة حمرة، وبوقها أصفر اللون.

الجزء السام العشبة كلها، إذا أكل منها الإنسان تحدث تهيجاً ينتهي بشلل ونزيف في أعضاء الحوض، إنها شديدة الخطورة.

*** قمعية أرجوانية:**

تنبت في الأراضي الرملية، تزرع للزينة.

يصل ارتفاعها حتى ١٥٠ سم، ساقها عمودية، أوراقها بيضوية الشكل، سطحها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة، أزهارها في القسم الأعلى من الساق تتدلّى إلى الأسفل وهي على شكل أقماع أرجوانية اللون في جزئها الأسفل، وردية في الأعلى ومنقَّطة في الداخل بنقط داكنة.

الجزء السام هي الأوراق والأزهار، سامة للقلب، شديدة الخطورة.

*** لوف ابقع:**

تنبت في الغابات والبساتين والأماكن الرطبة.

عشبة يصل ارتفاعها حتى ٣٠ سم، جذرها أبيض ومعقَّد، أوراقها بشكل حربة كبيرة، وغليظة الأضلاع، لونها أخضر غامق ساطع، كثيراً ما تكون مبقَّعة ببقع سمراء. وفي منتصف النبتة ورقة كبيرة ملفوفة كالمحفظة حول ساقٍ عمودية، زرقاء اللون في سمرة، رأسها الأعلى أسطواني، ضخم، يحمل أزهاراً مستورة، تتحوّل إلى أثمار حمراء صغيرة بيضوية الشكل متراصة.

الجزء السام، العشبة كلها، تفقد الجذور سُمِّيتها بعد التجفيف والغلي.

عصير النبتة يحرق الجلد، وأكل الثمار أو الأوراق يحدث التسمّم.

نبتة خطرة ومميتة.

الباب الثالث

- الفصل الأول: ما يجب أن تعرفه
- الفصل الثاني: المكونات الرئيسية للأطعمة
- الفصل الثالث: الصحة للجميع

• الفصل الأول

ما يجب أن تعرفه

- المرض.
- معرفة المرض، الحرارة (الحمى)، النبض.
- أمراض مُعدية وأمراض غير مُعدية.
- أمراض يصعب التمييز بينها.
- تشخيص الأمراض باللسان.
- تأثير سوء التغذية على المناعة.
- أمراض ناتجة عن سوء التغذية.
- سوء التغذية لدى الأطفال.
- أخطاء شائعة في التغذية.
- الغذاء علاج طبيعي.
- كيف نتجنب المرض؟
- كلام في التُخمة.
- الدواء.
- الشفاء من دون دواء.
- العلاج بالصوم.
- المضادّات الحيوية ومخاطرها.
- إرشادات ووصايا صحية.

* تدخل الجراثيم إلى الجسم عبر أبواب كثيرة، أهمها: الرئتان، الجهاز الهضمي، مسام الجلد، الأغشية المخاطية، العين، أعضاء التناسل.

المرض:

إن الأمراض التي تصيب أجسامنا ليست سوى ردود فعل أو دفاعات لما يحصل في نفوسنا من صراعات أو ما يضغط علينا من إحباطات، ويؤكد الطب الحديث اليوم، أنَّ الكثير من الأمراض مبعثها آلام نفسية نتيجة (الاضطراب، الحزن، القلق، الخوف، . . .) ممّا ينتج عن هذه أعراضاً وأمراضاً.

كذلك، يمكن القول أنّه لا يوجد سبب واحد لمرض واحد، إنّما تتعدّد الأسباب، وهي: وراثية، فيزيولوجية، هرمونية، بيئية، إجتماعية، عضوية، عصبية، ولكل حالة مرضية عدد من جوانب الخلل، وعلى سبيل المثال، إنَّ الخلل الذي يحصل في الجهاز الهضمي أو في القلب، أو الرئتين، العضلات، الجلد، الغدد، الجهاز الدموي، الجهاز التناسلي، الجهاز البولي، إنما هي ردود فعل عضوية ذات جذور نفسية، ومن المعروف طبياً أنَّ القلب أكثر الأعضاء استجابة للكثير من الحالات النفسية، وهو المعبّر عن كل الانفعالات، إضافةً إلى مرض ارتفاع ضغط الدم والجلطة الدموية.

تكثر في الدول الفقيرة أو ما يعرف بدول العالم الثالث، أمراض تعرف بظاهرة أمراض الفقر، كما أنَّ الظروف البيئية السيّئة والتي لا تستطيع الدول الفقيرة مجابهتها ودرء خطرها، مثل القضاء على الحشرات الناقلة للأمراض، وعدم توفير المياه النقية والصرف الصحي، والمسكن الجيد، وعدم قدرتها على تنفيذ برامج تلقيح الأطفال ضد أمراض خطيرة مثل (الدفتيريا، السعال الديكي، الكزاز، الحصبة، التدرن وشلل الأطفال).

إنّ سوء التغذية أكثر الأسباب شيوعاً لنقص مناعة الجسم وضعفه أمام الأمراض، التي تؤدي بحياة العديد من الأطفال، كما أنَّ نقص التغذية لدى الأم

الحامل تسبّب لها مشكلات صحية كبيرة، لها ولمولودها، وفي مقولة طبية أنَّ حياة انسان تبدأ عند بدء الحمل.

إنَّ مرض الأمراض، هو الخوف من المرض، هذا الخوف يطارد الإنسان، أكثر ممّا تطارده البكتيريا بكثير، إلاّ أنه غير مرئي، ولكن المصاب به يُحس دوماً بتهديده وسطوته، وحين يتحرّر المصاب من هذا الخوف يشق طريقه إلى الشفاء بدون دواء.

هناك تعابير طبية، تصف المرض بأنّه حاد أو مزمن، فالمرض الحاد يعني إصابة مفاجئة بالمرض، أمّا الحالة المرضية المستديمة فيعرّف عنها بالمرض المزمن.

معرفة المرض:

ينتج المرض عادةً عن عدّة مسبّبات، كما قد يختلف الناس - الأطباء - خاصّة في كيفية تفسير أسباب المرض، ودلائل وجوده في الجسم، أو الإشارات التي تدل على بدء تكوُّن حالة مرضية، هي:

- **الحرارة (الحمّى):**

أي ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق المعدّل الطبيعي، وارتفاع الحرارة ليست مرضاً بحد ذاتها، إنّما هي دليل على وجود مرض، أو هي بمثابة إنذار بأن هناك اضطراباً بدأ يرهق الجسم، ويعود ذلك إلى تفاعلات كيميائية تجري داخل الجسم.

الحرارة (الحمّى) هي إجراء وقائي يتخذه الجسم ضد المرض، وهي تُسبّب القلق والتعب والضعف والألم وتحمل المريض على الاسترخاء، والرغبة في النوم، وقد تشكل الحرارة المرتفعة خطراً خصوصاً عند الأطفال.

عندما يصاب إنسان بارتفاع درجة حرارة أي بالحمّى، إفعل ما يلي:

* اكشف عن جسمه كي تُخفّف من قوة حرارة جسمه.

* إنّ لفَّ الطفل المصاب بالحمى شيء خطير.

* إن الهواء النقي يساعد على تخفيض الحرارة.

* يجب على من يصاب بالحمى الإكثار من شرب الماء والسوائل، أمّا الأطفال فيجب إعطاؤهم ماءً مغلياً بعد تبريده.

* يجب البحث عن سبب الحمى.

* إذا زادت حرارة الجسم عن ٤٠° مئوية يجب خفضها حالاً، عن طريق تخفيف أو تعرية المريض من ثيابه، استعمال المروحة، كمادات من الماء البارد على الجبهة حتى تنخفض الحرارة.

لماذا تحصل الحمّى؟ أو ما هي الأمراض التي تسبب الحمّى؟

تنتج الحمّى أو ارتفاع درجة حرارة الجسم عن حالات أو أمراض وليست عن حالة أو عن مرض واحد، وهي نتيجة:

* ضربة شمس.

* القيام بنشاط شديد (خاصّة لدى الأطفال).

* الألعاب الرياضية المجهدة لدى البالغين.

* إثر التهيج العاطفي.

* النزلة الصدرية (تنفس سريع وضعيف، ارتفاع سريع في الحرارة).

* الحمّى المالطية (تبدأ بإحساس بالتعب وصداع وألم في العظام).

* التيفوئيد، يبتدىء كرشح عادي، ثم ترتفع الحرارة تدريجياً.

* التيفوس، يشابه مرض التيفوئيد، ويسبب ظهوره طفرة تشبه الحصبة.

* التهاب الكبد الفيروسي ـ اليرقان أو الصفيرة ـ حيث يفقد الشخص شهيته للطعام، ويرغب بالتقيؤ.

* الملاريا، تبدأ بارتفاع حرارة مفاجئة مصحوبة بقشعريرة.

* ريح المفاصل، أو حمّى الروماتيزم، وهو ألم في المفاصل مع حرارة مرتفعة.

* حمى النفاس، تظهر بعد الولادة.

يصاحب الحمى عادة، إحساس بالرعشة والبرودة والصداع والعطش، يزداد معدل النبض، تقل الرغبة للطعام، يتضاءل كمية البول ويكون لونه شديداً.

في حالة وجود حمى، يجب ملاحظة الأعراض الآتية واستدعاء الطبيب إذا وجدت، وهي:

- آلام في البطن.

- غثيان.

- وجود طفح جلدي.

- وجود رعشة شديدة في البدن.

- النبض:

وهو يدل على سرعة عمل القلب، علينا الانتباه إلى سرعة النبض وانتظامه، ويُفضّل استعمال سمّاعة لعدّ سرعة النبض بالدقيقة، أمّا النبض الطبيعي للإنسان في حالة الراحة والحالة الطبيعية هي:

لدى الأطفال من ١٠٠ حتى ١٤٠ ضربة في الدقيقة (أو نبضة).

لدى الأولاد من ٨٠ حتى ١٠٠ ضربة في الدقيقة.

لدى البالغين من ٦٠ حتى ٨٠ ضربة في الدقيقة.

وعلينا أن نعرف أنّه تزداد سرعة النبض خلال ممارسة الرياضة، والقيام بحركة، الانفعال، الخوف، أو مع ارتفاع الحرارة، حيث يزداد النبض بمعدل ٢٠ نبضة أو دقّة كل دقيقة مع ازدياد كل درجة حرارة مئوية.

* إنّ نبضاً سريعاً وخافتاً قد يعني وجود حالة صدمة.

* إن نبضاً سريعاً جداً أو بطيئاً جداً أو غير منتظم، قد يدل على مرض في القلب.

* إنَّ نبضاً بطيئاً نسبياً عند شخص مصاب بارتفاع حرارة قد يدلُّ على حمّى التيفوئيد.

- إنَّ الإصفرار، خاصَّة في الشفتين وداخل الجفنين علامة على فقر الدم أو الأنيميا.

- إنّ ازرقاق الشفتين والأظافر يدل على وجود مشاكل في جهاز التنفس أو في القلب.

- إنّ اللون الرمادي الفاتح مع بشرة رطبة، كثيراً ما يدل على الصدمة، والصدمة تنتج عادة عن هبوط شديد في ضغط الدم نتيجة حروق كبيرة في الجسم أو نتيجة نزيف دموي كبير، أو وجود مرض خطير، أو اجتفاف، أو حساسية شديدة.

- اللون الأصفر في البشرة والعينين تدل عن أمراض في الكبد أو المرارة.

الأمراض المعدية وغير المعدية:

* الأمراض المعدية - السارية - هي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر، وهي تنتج عن بكتيريا أو عن كائنات حيَّة أخرى تؤذي الجسم، وهي تنتشر بطرق عديدة.

* الأمراض غير المعدية - غيرالسارية - هي الأمراض التي لا تنتقل من شخص لآخر، إنَّ مسبِّبات غير المعدية متعدِّدة ومختلفة، ولكنَّها لا تنتقل بالعدوى، ولا تنتقل من شخص لآخر، ويجب أن نعرف أنَّ المضادات الحيوية، أو الأدوية المقاومة للجراثيم لا تساعد في شفاء الأمراض غير المعدية.

وهذه أمثلة على الأمراض غير المعدية:

الروماتيزم، الذبحة القلبية، نوبات الصرع، السكتة الدماغية، صداع الشقيقة (ميغرين)، الماء الأزرق، السرطان، الربو، السم (عضَّة الأفعى)، السعال الناتج عن التدخين، قرحة المعدة، إدمان الكحول، سوء التغذية، فقر الدم، تورم درقي.

* الأمراض والكائنات التي تسبّب الإيذاء للجسم وتولّد المرض:

اسم المرض	الكائنات الحية المسبّبة للمرض	كيفية انتشار المرض وكيفية دخوله الجسم
السل	بكتيريا (ميكروبات او جراثيم)	بواسطة الهواء (السعال)
الكزاز	بكتيريا (ميكروبات او جراثيم)	الجراح القذرة
الإسهال	بكتيريا (ميكروبات او جراثيم)	الأواني القذرة، أظافر قذرة، ماء، ذباب، حشرات

أمراض يصعب التمييز بينها:

قد يحدث أحياناً أنَّ الأمراض الناتجة عن مسبّبات مختلفة، والتي بحاجة إلى معالجات مختلفة، تؤدّي إلى مشاكل ومظاهر متشابهة، مثل:

* الطفل الذي يفقد وزنه ببطء، بينما يزداد انتفاخ بطنه، قد يكون يعاني إحدى المشاكل الآتية، أو منها كلها:

- سوء التغذية
- التهاب جلدي.
- سل متقدّم.
- التهابات مزمنة في المجاري البولية.
- مشكلة في القلب.
- مشكلة في الكبد أو الطحال.
- لوكيميا (سرطان الدم) أو أي سرطان آخر.

* إذا أُصيب شخص متقدّم في السن بقرح على الكاحل، وكان هذا القرح مفتوحاً ومنتشراً ببطء، فربما كان ذلك ناتجاً عن:

- سوء الدورة الدموية، سببه الدوالي.
- مرض السكري.

- التهاب في العظم.

- الجذام (البرص).

- السل الجلدي.

- الزهري (السفلس) المتقدِّم.

* إنَّ العديد من الأمراض تتشابه في مظاهرها تشابهاً كبيراً، وهنا تكمن مقدرة الطبيب ومعرفته في تشخيص المرض، لوصف العلاج المناسب إنَّما يبقى المريض نفسه، هو الأدرى والأجدر بمعرفة حالته المرضية، هذا إذا كوَّن في ذاته ثقافة صحية.

تشخيص الأمراض باللسان:

اللسان عضو عضلي قوي، يساعد في عملية مضغ الطعام، وهو يعمل باستمرار على تحريك الطعام من جهة لأخرى داخل الفم، خلال عملية المضغ، وفي هذه التحركات يختلط الطعام باللعاب اختلاطاً جيداً، وفي النهاية يساعد اللسان على بلع الطعام وانتقاله من الفم إلى المريء.

إضافةً إلى هذا العمل الميكانيكي الذي يقوم به اللسان خلال عمليتي المضغ والبلع، فإنَّ له عملاً آخر هو القدرة على تذوُّق المواد التي تدخل الفم والتعرُّف على خصائصها، عن طريق البراعم الذوقية التي تنتشر على سطحه وعلى جوانبه (يقارب عددها العشرة آلاف برعم).

ماذا يعني لون اللسان؟

وما دلالة زيادة حجمه أو نقصانه؟

من الناحية الطبيَّة، يُعدُّ اللسان إحدى الأدوات التي يعتمد عليها الطبيب في تشخيص العديد من الأمراض.

إنَّ اللسان مرآة صادقة، ينعكس عليها الكثير من الحالات المرضية التي تنتاب الجسم البشري.

يكون اللسان مرآة صادقة، ينعكس عليها الكثير من الحالات المرضية التي تنتاب الجسم البشري.

يكون اللسان في حالة الصحّة أحمر اللون وردياً، فإذا تغيَّر لونه معنى ذلك أنَّ مرضاً ما قد أصاب الجسم.

* إذا أصبح لونه أحمراً باهتاً، معنى ذلك أنَّ صاحبه قد أصيب بفقر الدم (أنيميا)، أو ببعض الديدان والطفيليات، كما أنَّ هذه الحالة تصاحب المرأة الحامل.

* إذا تلوَّن باللون الأصفر ـ خاصّة أطرافه ـ فهذا يدلُّ على ارتفاع نسبة مادة الصفراء في الدم، أو الإصابة بمرض اليرقان، أو أمراض الكبد والقنوات المرارية.

* وإذا أصبح لون اللسان، أحمر ناري فإنّه يدلُّ على نقص فيتامين B المركب، أو أنّه نتيجة التهاب موضعي أصاب اللسان.

* إذا كان لونه أزرقاً، معنى ذلك أنَّ صاحبه أصيب بإحدى أمراض الجهاز الدوري ـ الدموي ـ مثل هبوط القلب، أو هبوط وظائف جهاز التنفس، أو وجود عيب خلقي في القلب.

* اللون الأسود الذي يظهر على سطح اللسان، ينتج عن عدوى بإحدى الفطريات، أو نتيجة تناول إحدى المضاذَات الحيوية...

* اللون البني، أو الأصفر الداكن يدلُّ على كثرة التدخين، أو نتيجة لمرض التسمُّم البولي.

وممّا يجدر معرفته أنَّ لون اللسان يمكن أن يتغير بشكل مؤقت وذلك بتأثير بعض أنواع الأطعمة والفواكه والمشروبات، أو بتأثير تناول بعض الأدوية.

ـ لسطح اللسان دلالات:

من المعروف أنَّ سطح اللسان غير أملس، وإذا حصل أنْ ظهر بشكل أملس، فإنَّ ذلك يدل على حدوث أنواع معينة من الأنيميا (نقص الحديد)، أو نتيجة تناول بعض المضاذَات الحيوية.

يكون اللسان جافاً في حالات الإسهال الشديد، وفي حالة التنفس عن طريق الفم بسبب وجود لحمية خلف الأنف لدى الأطفال.

إذا تغطَّى اللسان بلون أبيض رفيع، فإنَّه يدل على الصحة والعافية، أمَّا إذا أصبح الغطاء سميكاً، فذلك يدل على حدوث جفاف في الجسم نتيجة نقص كمية اللعاب خلال (الحمّى والإسهال والتسمُّم البولي) للكبير ولدى الأطفال الرضع، يُغطَّى اللسان بطبقة بيضاء جيرية، وذلك يدل على الإصابة ببعض الفطريات.

إذا كانت على سطح اللسان تشققات طبيعية، فهذه تولد مع الإنسان، ولكن قد تظهر على اللسان تشققات إشارة إلى حصول أمراض مثل: (الزهري، التهاب اللسان المزمن).

قد يتتاب اللسان حركات لا إرادية، نتيجة إصابة الإنسان بمرض عصبي، أو نتيجة الإدمان على الكحول، أو بسبب التسمُّم الدرقي.

يتضخم اللسان لدى المصابين بالبله المنغولي.

يعتري اللسان طبقة بيضاء خلال الإصابة بالحمى القرمزية، ما تلبث أن تتساقط تاركة اللسان أحمر اللون.

تأثير سوء التغذية على جهاز المناعة:

في جسم الإنسان عدَّة أجهزة دفاعية ومناعية واقية من الأمراض، لكن عندما يتعرَّض الإنسان لسوء التغذية، تضعف هذه الأجهزة، ويتعرَّض صاحبها للميكروبات، ويختلف ذلك حسب العوامل التالية:

- عمر الشخص.
- درجة سوء التغذية ودوامها.
- طبيعة الميكروب المسبِّب للعدوى.
- وجود أو عدم وجود مرض مصاحب لسوء التغذية.

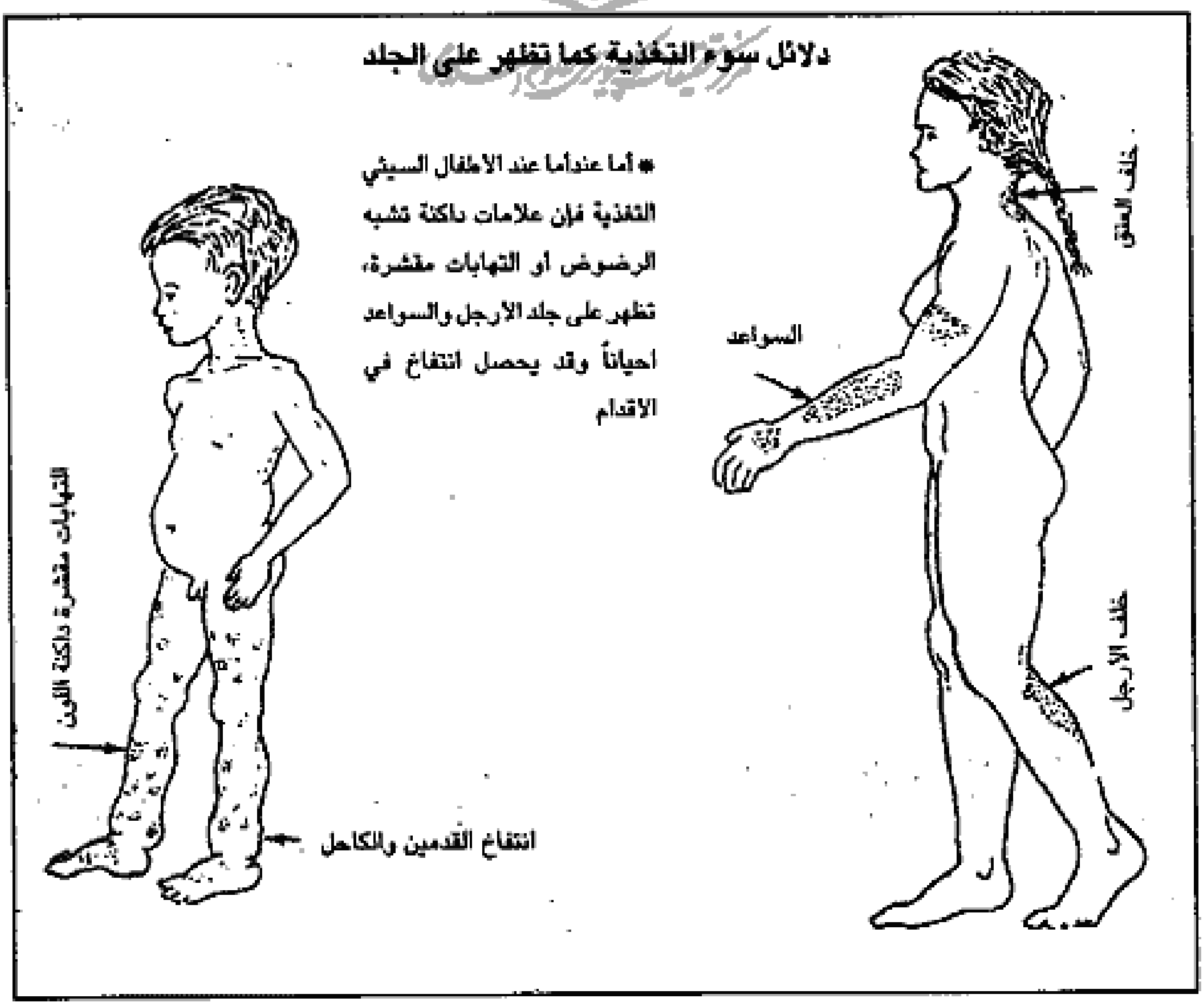
يهاجم الميكروب الجسم عن طريق الجلد، أو عن طريق الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز الهضمي والتنفسي، أو عن طريق الفم.

عندما يتحرك جهاز المناعة في الجسم لصد العدو القادم (أي الميكروب)، عن طريق الخلايا اللمفاوية (تلعب الغدة التيموسية دوراً أساسياً في ذلك، وتعتبر هذه الغدّة من عجائب جسم الإنسان).

إنَّ سوء التغذية أكثر ما يكون صعباً على الأطفال والرضع، وهم أكثر الفئات تضرراً من القصور المناعي الناتج عن سوء التغذية، ولذلك تكون العلاقة وثيقة بين نقص التغذية والعدوى بالأمراض.

إنَّ القوة المناعية لدى المرأة الحامل، تنتقل إلى الجنين خلال فترة الحمل، كما تنتقل إلى الطفل خلال فترة الرضاعة، ويلعب دوراً هاماً فيما بعد في مقاومة العدوى، ويقول العلماء أن الرضاعة الطبيعية تقي الرضيع من الإسهال الناتج عن العدوى.

إنَّ دور فيتامين C, A الموجود في الأطعمة، يزيد من قوة جهاز المناعة لدى الطفل، ويحارب الميكروبات ويعمل على تدمير الخلايا السرطانية.



أمراض ناتجة عن سوء التغذية:

منذ سنوات عديدة مضت، استعمل الإنسان مركَّبات كيميائية مختلفة في غذائه، مثل الملح والتوابل، تدخين الأسماك، وذلك بهدف تحسين الطعام، إضافة إلى مركبات كيميائية استعملها كمبيدات زراعية، وهرمونات لنمو النباتات ونضج الأثمار، وهذه بدورها تُسيء للمادة الغذائية وللمستهلك أيضاً، هذا إضافةً إلى عشرات المواد المضافة إلى الأطعمة، له فائدة غذائية مثل الفيتامينات والحوامض الأمينية والأملاح المعدنية.

إنَّ هذه الإضافات تولِّد لدى الإنسان القلق، وتسبِّب له ضغطاً على جهاز المناعة وإلى ظهور أمراض تحسُّسية.

ماذا نأكل لنصبح أصحَّاء؟

يعتمد الإنسان، طلباً لصحته ولنموٍ طبيعي، ولتوفُّر القدرة على العمل والعطاء يعتمد على تناول الطعام الجيِّد، فكثير من الأمراض الشائعة ينتج عن عدم تناول كميات كافية من الأطعمة التي يحتاج إليها الجسم.

إنَّ الشخص المصاب بوهن أو علة ناتجة عن عدم تناول طعام مناسب وصحي وبشكل كافٍ، يُسمَّى إنساناً سيِّء التغذية، أو مصاباً بسوء التغذية.

إن سوء التغذية هو المسبّب الرئيسي للمشاكل الصحية التالية:

*** عند الجميع:**

- الضعف والتعب.
- فقدان الشهية.
- فقر الدم.
- قروح في زوايا الفم.
- قروح أو ألم في اللسان.
- تنميل، أو حرقة في القدمين.

*** عند الأطفال:**

- عدم النمو وعدم اكتساب الوزن بشكل طبيعي.
- التأخر في المشي أو الكلام أو التفكير.
- انتفاخ البطن، هزال في اليدين والقدمين.
- الحزن وعدم الحيوية.
- انتفاخ في القدمين واليدين والوجه مصحوباً بقروح أو آثار على الجلد.
- تساقط الشعر أو تغيير في لونه وفي بريقه.
- جفاف في العيون، وفقدان البصر.

وقد تنشأ مشاكل عن أسباب أخرى، لكن سوء التغذية تزيدها سوءاً، أو تكون هي نفسها منشأها، وتتلخص هذه المشاكل بما يلي:

- الإسهال.
- الرنين في الآذان.
- الصداع.
- احمرار ونزيف اللثة.
- نزيف الأنف.
- تلبك المعدة.
- نشفان وتشقُّق الجلد.
- هزات أو نوبات صرع عند الأطفال.
- خفقان القلب بشدَّة.
- القلق وبعض المشاكل العصبية.
- تشمُّع الكبد وأمراض كبدية أخرى.
- التهابات متكررة.

إنَّ الطعام الجيد والغذاء الصحي يساعد الجسم على مقاومة الأمراض وخاصّة الالتهابات، ليس المقصود أن يكون الطعام دواءً يشفي من الأمراض، إنما أن يكون مادة تزيد القوة والسعادة.

إنَّ الأطفال المرضى بحاجة إلى الطعام المغذي، وإذا كان الطفل المريض لا يأكل شجّعهُ باستمرار على الأكل.

إنَّ الطفل المصاب بالإسهال لمدة أيّام، قد تنتفخ قدماه ويداه أو وجهه، وتبرز على جسده بقع بنفسجية أو تظهر قروح مقشرة على قدميه، هذه من عوارض سوء التغذية.

وإذا ظهرت بقع على ذراعي الإنسان، فهذه دلالة على إصابته بمرض البلأغرا (الحصف) وهو نوع من سوء التغذية.

يُلحق سوء التغذية بالجسم الأذى، لكنَّ الإفراط في تناول الطعام لا يقلُّ ضرراً عن ذلك، إنَّ الإسراف في تناول المغذيات والفيتامينات هو من آفات الإنسان الثري، أو الشره، الذي يُقدم على تناول المزيد من اللحوم والبيض والحليب وهذه كلها منتجات حيوانية، إنَّ الإسراف في تناول هذه الأطعمة يؤدّي إلى آفات صحية كبرى مثل: (أمراض القلب، الدماغ، ارتفاع ضغط الدم، السكري، السرطان، السمنة).



سوء التغذية لدى الأطفال:

إنَّ سوء التغذية حالة مرضية يُصاب بها الطفل عادة بين سن الستة أشهر والسنة، وذلك نتيجة:

ـ نقص في الوحدات الحرارية الغذائية، ممّا يؤدي إلى انخفاض شديد بوزن الطفل، وانتفاخ بالبطن، يبدو الجسم صغير وضعيف ومترهّل، إنّه مجموعة عظام وجلد.

إن سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين، يجعل الطفل يبدو بديناً نتيجة الورم (الوذمة) الذي يُخفي الضمور والتلف الذي أصاب الأنسجة الواقعة تحتها، إنَّ ذلك عبارة عن تجمع عظام وجلد وماء.. يبدو منظر الطفل تعيساً، ويفقد الشعر والجلد لونه، كما يُصاب بضمور عضلي، ويصاب كذلك بما يعرف طبياً بمرض (القشر)، يبتدىء هذا المرض بإسهال أو بالتهاب آخر، ويظهر غالباً لدى الأطفال الذين أفطمتهم أمهاتهم عن الرضاعة، وعادةً بعد ولادة أخ جديد لهم، وأطعمتهم طعاماً يخلو من الحليب والأغذية البروتينية.

إنَّ منظر الطفل المصاب بمرض القشر، يبدو وكأنّه يتمتّع بصحّة جيّدة، إلاّ أنّه يعاني ضموراً في عضلاته.

إنَّ هناك طريقة جيّدة لمعرفة مدى سوء التغذية عند الطفل، وهي قياس محيط الساعد، فإذا كان ساعد طفل تجاوز عمره السنة أقل من ١٣ سم، فهذا يعني إصابته بسوء التغذية دون الأخذ بعين الاعتبار بدانة قدميه أو يديه أو وجهه، وإذا كان محيط الساعد أقل من ١٢ سم، فهذا يعني أنّه مصاب بسوء تغذية شديد.

كما نشير إلى وجود طريقة ثانية لمعرفة إذا كان الطفل مصاب بسوء التغذية، وهي بوزنه مرة كل شهر، فالطفل السليم المعافى يزداد وزنه بشكل منتظم.

يمكننا وقاية أطفالنا من سوء التغذية، عن طريق إعطائهم طعاماً مغذياً ومتوازناً وكافياً.

يعتبر حليب الأم غذاء كافٍ وكامل، لذلك يجب أن يُعطى للطفل حليب أُمه أطول مدّة ممكنة، كما يجب إضافة أطعمة أخرى مغذية إلى حليب الأم بعد الأشهر الأربعة أو بعد السنة الأولى من عمر الطفل، وبعد تجاوز الطفل لعامه الأوّل يمكن أن يتناول طعام الكبار نفسه مع الاستمرار بتناول الحليب.

إنَّ الأطفال الذين لا يتناولون الحليب، والذين لا تتعرّض بشرتهم لأشعة الشمس، يمكن أن تصبح أرجلهم مقوّسة، أو يصيبهم تشويه في العظام، أي الإصابة بداء الكساح، إنَّ تعريض الطفل لأشعة الشمس بشكل معتدل، أمر مفيد بل ضروري.

إنَّ قلّة تناول الأطفال للفواكه أو لأطعمة أخرى محتوية على الفيتامينات قد تُسبِّب الكثير من الأمراض الجلدية والالتهابات في الشفاه والفم ونزيف في الأمعاء، ومن الأمراض التي تسبِّبها سوء التغذية، مرض البلاّغرا (الحصاف)، وهو يصيب مَنْ لا يتناول البيض والفاصوليا واللحم والخضار.

بعد الشهر الثالث من عمر الطفل، يُستحسن إعطاؤه القليل من عصير البرتقال أو ليمون الأفندي، ويجب الانتباه إلى عدم إعطائه منها في حال الإسهال، ويُفضَّل كذلك إعطائه موز ناضج، تفاح مسلوق أو مهروس، ومن الخضار يفضل إعطاؤه القليل من الجزر والبطاطا المسلوقة، وربع صفار بيضة مرّة كل يومين.



هذا الطفل مكوّن من عظم وجلد وماء

ولكي تستطيع الأم المرضعة أن تبعد عن طفلها الإلتهابات والنزف وتوفِّر

لابنها الحليب الكافي عليها أن تتناول الكثير من الأطعمة المفيدة لبناء الجسم مثل الفاصوليا والبيض والدجاج ومشتقات الحليب واللحم والسمك والفواكه والخضار.

إنَّ البرتقال والبندورة غنيَّة بفيتامين C المقاوم للرشوحات والالتهابات، وعلى الأم التي تريد حفظ صحة طفلها أن لا تجعله يتعوَّد على تناول السكاكر والحلويات أو يتناول المرطبات والمشروبات الغازية.

أخطاء شائعة في التغذية:

ثمَّة خمس عادات غذائية شائعة على الأقل، تُعتبر مسؤولة عن الانتشار الواسع لسوء التغذية، وبالتالي تُنْزل هذه الأخطاء عقوبتها على من يرتكبها، وتمنعه من التمتع بالحيوية والنشاط والعافية، وهي:

١ ـ الإفراط في الأكل، والنتيجة هي السمنة.

٢ ـ تناول الطعام بين الوجبات، يُقلِّل الشهية في أوقات الوجبات العادية، يُحرم أعضاء الجهاز الهضمي من العمل المنتظم، يؤدِّي إلى السمنة.

٣ ـ تناول كميات كبيرة من السكر.

٤ ـ تناول أطعمة مصنَّعة تحمل مواداً حافظة.

٥ ـ إهمال الفطور، إنَّ الفطور وجبة مهمَّة جداً، خاصَّة بعد مرور عدَّة ساعات خلال نوم الليل تصبح المعدة خاوية خلالها.

إنَّ تناول القليل من الطعام قد يؤدي إلى التضور جوعاً، وإنَّ تناول الكثير من الأطعمة يؤدي إلى البدانة ـ السمنة ـ وهاتان الحالتان تهدِّدان الصحة.

هل يجوز أن نُسمِّي البدانة مرضاً؟

سنعتبرها كذلك، لأنَّها تُمهِّد الطريق للعديد من الأمراض الأشد خطراً.

جميع أمراض التغذية تنتج عن نقص الفيتامينات وأحياناً عن نقص المعادن، ونادراً البروتينات.

أمَّا زيادة كمية البروتينات والمعادن في وجبة الطعام عن الحد الضروري للجسم، من شأنها أن تسبِّب اضطرابات غذائية، إنَّ زيادة كمية الفيتامين أكثر من

المعقول تسبّب في بعض الحالات اضطرابات خطرة في عملية التمثيل الغذائي، كما ثبت أنّ الإفراط في تناول فيتامين A يُؤذي الجسم.

الغذاء الصحي، علاج صحي:

الإنسان هو ما يأكل...

إنّ للجسد قوة شفائية قادرة على التغلُّب على المرض، والعلاج هو طب وقائي بكل أشكاله.

إذا أسْرفنا في تناول الطعام والشراب، وأقبلنا على اللذائذ بشراهة، وأحرقنا صدورنا بالتدخين، معنى ذلك أنّنا ارتضينا لأنفسنا أن تدخل حياتنا فترات من المتاعب والأمراض.

إنّ العلاقة بين الغذاء والمرض تعود إلى مراحل مبكرة من تاريخ البشرية، وفي أيّامنا المعاصرة نرى تدني مستوى الصحة لدى الإنسان، حيث تتزايد حالات الروماتيزم وآلام المفاصل والاضطرابات العصبية، إضافة إلى أمراض القلب، إنّ ذلك نتيجة الابتعاد عن الغذاء الصحيح وترك الرياضة وعدم التعرُّض للشمس وللهواء النقي، ومن المعروف أنّ الشفاء من المرض أو الوقاية من الأمراض بشكل عام يتطلب تصحيح سلوك المرء الغذائي، وتطبيق الوسائل التي تمنحه قوة شفائية وقوّة في مكافحة الأمراض، وهذه الوسائل هي (الصوم، الحمية، الماء، الشمس، الهواء، الأعشاب، والرياضة).

إنّ حالات الرشح والحمّى والتهاب اللوزتين والطفح الجلدي ما هي سوى علامات وإشارات من الجسم لإبعاد المرض.

تفيد المصادر التاريخية أنّ المصريين القدماء والبابليين اهتموا بالبيئة، وخاصّة الصرف الصحي والحصول على مياه نقية، وبنوا الحمّامات والمراحيض، كما كانت لدى المصريين القدماء نظرية طبيّة تقوم على وجود علاقة متينة بين الغذاء أي الطعام وبين المرض.

إنّ تناول أطعمة بسيطة، قليلة التنوع، أمر ضروري لصحّة الإنسان، وقديماً

قال شيخ الأطباء ابن سينا: «اعدل عن الدواء إلى الغذاء، وعن المركب إلى البسيط».

إنَّ الغاية من الطعام هو استمرار الحياة، وقد أثبتت الدراسات المخبرية أنَّ هناك أطعمة مقاومة للانقباض، وأخرى مهدِّئة للأعصاب، وبعضها يجلب النوم، وأطعمة تُنبِّه الحواس وتدفع الإنسان إلى الحركة والنشاط، ومنها ما يحرِّض على الكلام.

إن آثار الأطعمة المتراكمة في الجسم يوماً بعد يوم، يمكن أن يكون لها شأن في حياة الإنسان، والمثال على ذلك هو أنَّ الإنسان الذي يجد صعوبة في النوم، قد يجد جانباً من مشكلته عائداً إلى إسرافه في تناول أطعمة منبِّهة، وعلى النقيض من ذلك، فإن الإنسان الذي يحس على الدوام بالانقباض والخمول، قد يكون سبب شكواه مواد كيميائية دخلت طعامه.

إنَّ التوازن والاعتدال في اختيار وتناول الأطعمة يمنح الجسد صحَّة والوجه نضارة وإشراقة وجمالاً.

ثمَّة أشخاص لديهم حساسية من تناول القهوة وغيرهم لا يصاب بأية أعراض مهما كانت كمية فناجين القهوة التي يحتسيها، إنَّ تأثير الأطعمة والأشربة تختلف باختلاف الأفراد.

إنَّ النوم من الضرورات للإنسان، ولكنَّ كمية النوم اللازمة يمكن أن تختلف بين إنسان وآخر، وقد يصادف أن نام إنسان ما، نوماً هادئاً في ليلةٍ ما، وكان نومه هذا ألذّ من نومه في ليلة أخرى، مع أنَّ كمية النوم هي واحدة في الحالتين.

فلماذا يحدث هذا؟

من المحتمل جداً، أن يكون للطعام قوة التأثير في إحداث هذه التبدلات، إنَّ شرب كوب حليب قبل أن يأوي الإنسان إلى فراشه طلباً للنوم، ليس قصّة خيالية، إنَّ في الحليب مادة تجلب النعاس الطبيعي ويحقِّق النوم المريح، وكذلك يفعل الموز والتين والجوز و... هناك أنواع من الفيتامينات تُجلب النوم مثل: فيتامين D B6 C.

كيف نتجنّب الأمراض:

«درهم وقاية خير من قنطار علاج».

إنَّ الاعتدال شيء ضروري.

إنَّ الإسراف في الأكل، وحشو الجسم بالمغذّيات، هما مشكلة المشاكل، إذا تنبهنا جيداً لما نأكل، وحافظنا على نظافة أجسادنا، وبيوتنا وقرانا ومدننا، وتأكدنا من تلقيح أولادنا، نتمكّن من منع معظم الأمراض قبل بدئها.

- النظافة تمنع العديد من الالتهابات (النظافة الشخصية ونظافة المنزل والشارع)، لا تسمح للكلاب بدخول المنزل، علِّم الأطفال استعمال بيوت الخلاء، لا تبصق على الأرض، فالبصاق يُنشر الأمراض، لا تترك شقوقاً في المنزل، حيث يمكن أن يعيش البق والحشرات والعقارب والصراصير.

- نظافة الطعام والشراب.

- المحافظة على صحة الأطفال.

- القضاء على الديدان والطفيليات المعوية الأخرى.

- إن المعالجة المبكرة جزء هام في الطب الوقائي.

- يجب ترك العادات الضارة والمؤثرة في انتكاس الصحة مثل: المشروبات الروحية، التدخين، المشروبات الغازية...

كلام في التخمة:

قيل: «تغدّى أو تعشّى ولا تأكل بينهما شيئاً فإن فيه فساد للبدن».

قال الرسول:

«نور الحكمة الجوع، والتباعد عن الله الشبع، والقربة إلى الله حب المساكين والدنو منهم».

﴿خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الآية ٣١ من سورة الأعراف].

تحذر الآية الكريمة السابق ذكرها الإنسان من الإسراف في تناول الطعام الذي ينتج عنه أضرار بدنية.

كذلك نبّه الرسول إلى مشكلة الإسراف في تناول الطعام، في العديد من الأحاديث، ومنها:

«نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، ولا نشبع إذا أكلنا».

«المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء، واعط كل بدن ما عود».

«ليس بمؤمن من نام شبعاناً وجاره طاوياً».

«لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإنَّ القلوب تموت كالزروع إذا كثر عليه الماء».

«لا تشبعوا فيطفأ نور المعرفة في قلوبكم، ومن بات يصلي في خفّة من الطعام باتت الحور العين حوله».

قيل للرسول:

ما أكثر ما يُدْخِل النار؟

قال:

الأجوفان: البطن والفرج.

كان النبي إذا أكل دسماً خفّف من تناول الماء، فقيل له: يا رسول الله إنك لتقل من شرب الماء! فقال: إنه أمرأ للطعام.

كذلك تطرّق الإمام علي بن أبي طالب إلى موضوع الإسراف في الأكل، فقال: «كثرة الطعام تميت القلب، كما يميت كثرة الماء الزرع».

«إياكم والبطنة، فإنها مقساة للقلوب، مكسلة عن الصلاة، مفسدة للجسد».

وكذلك تطرق الأئمة إلى هذا الموضوع، وفيه أقوال وأحاديث كثيرة، منها ما قاله الإمام جعفر الصادق:

«إنَّ البطن إذا شبع طغى».

«كثرة الأكل مكروهة».

«من أكل طعاماً لم يدع إليه، فكأنما أكل قطعة من نار».

قال ابن سينا: «إحذر طعاماً قبل هضم الطعام».

قال أبقراط: «الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع».

قالت الحكماء: «جوعوا تصحوا».

من كل ما تقدّم نستطيع القول، بأن كثرة الطعام، تُحدث التخمة، وتلبك المعدة، وتؤدي إلى عسر الهضم وعدم اكتمال الامتصاص والتمثيل الغذائي، وتراكم الطعام يؤدي إلى الالتهابات والتعفنات، وترهق المعدة في عملها ممّا يجعلها لا تقوم بعملها كما يجب.

إنّ الإسراف في تناول الطعام مرفوض اجتماعياً ونفسياً، يجعل صاحبه عرضة للنقد، كما يُعتبر مخالفة لآداب الطعام المتعارف عليها دينياً واجتماعياً، ونورد فيما يلي بعض الأمراض التي يسببها الإسراف في الطعام (التخمة):

- عسر هضم، وآلام في الجزء العلوي من البطن.
- غازات، وقد يحدث إسهال وتقيؤ، مع بعث رائحة كريهة من الفم.
- التهاب في البنكرياس.
- ذمّة قلبية خاصّة عند المسنين.
- تصلُّب في الشرايين.
- داء النقرس الناتج عن تناول اللحوم والخضراوات بكثرة.
- ارتفاع ضغط الدم، خصوصاً عند تناول الأملاح بكثرة.
- الإسهال، أو الإمساك.
- داء السكري، نتيجة تناول السكريات بكثرة عند المصابين بالسمنة.
- حساسية في البدن، نتيجة تناول البهارات والأطعمة الحارة بكميات كبيرة.

ـ تسوُس الأسنان، نتيجة الإكثار من الحلويات والسكريات الصناعية التي تساعد على التخمر داخل الفم وبين الأسنان.

ـ الحصى في الكلى نتيجة تناول اللحوم والحليب والجبن بكثرة.

* في المقابل، لا تتخلَّ عن الفطور، أو عن أي من وجباتك، ولكن خفِّض أحجامها، نظِّم مواعيد الطعام، فإنَّ الجسم يستطع التعود بسهولة على تناول الطعام في أوقات محدَّدة كما يستطيع التعود على النوم في ساعة معينة والاستيقاظ في وقت محدّد.

إنّ الإنسان نتيجة ما يأكل، الطعام الذي يتناوله يؤثر على تفكيره وأحاسيسه وانفعالاته، إنّه باستطاعتنا أن نؤخّر زحف الشيخوخة، وتحسين الذاكرة عن طريق ما نأكل: «أنتَ، ما تأكل».

الدواء:

منذ أقدم العصور، وعبر مختلف الحضارات المتعاقبة، عرف الإنسان وعبر تجارب عديدة، فائدة بعض النباتات في المعالجة.

كان العرب أوّل من أنشأ صناعة العقاقير، وابتكروا أدوية لم تكن معروفة من قبل، وركّبوا أدوية من مصادر نباتية وحيوانية ومن المعادن كذلك. عرف العرب عمليات التقطير بواسطة الإنبيق، وابتدعوا أصنافاً من الشراب. اخترعوا الأكسير من الكحول، كما عرفوا كيفية استحلاب النباتات والأعشاب، والخلاصة العطرية، ليس هذا فقط بل وضع العرب مركّبات كيميائية مختلفة كحامض النتريك، وحمض الكبريت، ونترات الفضّة، والبوتاس وحامض الخل والزرنيخ وأملاح الذهب والفضّة والزئبق.

عن الإمام علي بن أبي طالب أنّه قال:

«الكلام كالدواء، قليله ينفع، وكثيره يهلك».

والحكمة تقول، أن لا يتناول الإنسان دواء إذا أمكن ذلك، ومن حكم الإمام علي في نهج البلاغة:

«امش بدائك ما مشى بك».

كذلك من حكم الطب: «ليس من دواء إلاّ ويهيج داء».

يقول الأطباء: «إذا دخل الدواء جسم إنسان ولم يكن به داء، أو وجد داء لا يوافقه، أو زادت كميته، عند ذلك يعبث بالصحة ويؤذيها».

«إذا أشكل عليك المرض لا تتناول الدواء، وحيث بالإمكان التدبير بالأغذية، فلا تعدل إلى الأدوية».

الشفاء من دون دواء:

قد يكون من الحكمة إن لا نلجأ إلى تناول الدواء في معالجة العديد من الأمراض، فللجسم مناعته وطرقه وأسلحته في مقاومة المرض والقضاء عليه، إنَّ مناعة الجسم الطبيعية في حالات كثيرة أهم بكثير من الأدوية (في حالة الزكام مثلا).

كي نساعد الجسم في التغلب على المرض علينا أن:

ـ نحافظ على نظافتنا.

ـ نرتاح جيداً.

ـ نتناول أطعمة صحيّة أي أطعمة مغذّية.

إنَّ استعمال الماء النظيف يأتي بالدرجة الأولى لإبعاد الأمراض خصوصاً لدى الأطفال، إنَّ الماء النظيف يبعد الإسهال عند الأطفال، وإنَّ إعطاء الطفل المصاب بالإسهال الماء والسوائل بكثرة أهم من الأدوية، كذلك فإنَّ تناول الماء النظيف يمنع الطفيليات ويبعد التهاب الأمعاء.

قد يعتبر البعض أنَّ استعمال الماء أهم من الدواء في الحالات التالية: التهاب الجلد، الاستحمام بانتظام، التهاب الجروح والإصابة بالكزاز، تخفيف الحرارة، التهاب مجاري البول، السعال والربو (إعطائه السوائل). استعمال بخار الماء لتليين احتقان المخاط والتهابات الحنجرة، الأمراض الفطرية، البثور وقشرة

الرأس، ألم وتشنج العضلات (كمادات ماء ساخن) حكاك، حروق أو إحمرار الجلد، (استعمال كمادات ماء بارد)، إكتام المعدة يخفَّف بشرب الكثير من الماء.

العلاج بالصوم:

إنَّ الحكمة الطبية تقول: «الوقاية خير من العلاج». وتوصي مدارس (الطب الوقائي الطبيعي) بالصوم، حيث الوقاية تعني لديهم:

الهواء النقي، الماء النظيف، أشعة الشمس، الهدوء النفسي، والراحة الفيزيولوجية أي راحة الأعضاء من عملها الدائم (وذلك بالصوم على فترات).

هناك حالات يرفض خلالها الجسم الطعام، ومن ثم يكون الصوم دعماً لراحة الأعضاء تلك، خاصّة في حال وجود مرض في الجهاز الهضمي، أو إصابة الجسم (بالحمى، الإسهال، الكوليرا، التهاب القولون، التهاب المفاصل، الأمراض الصدرية، الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب وأمراض رئوية مزمنة).

من أمراض الجسد إلى أمراض النفس، حيث أكد الأطباء العاملون في هذا المجال، وبعد تجارب واختبارات أكَّدوا أنَّ الصوم يعمل بنجاح كمنبِّهٍ قوي للتحكم في أعراض العديد من الأمراض النفسية كالفصام، والوسواس والهوس، وأفضل ما يجب تناوله بعد انتهاء حالة الصوم هي الخضراوات والفواكه، ويجب عدم تناول وجبة كبيرة قبل مرور بضعة أيام من قطع الصوم الطبي، إنَّ ذلك يبقى أقل من صعوبة وآلام المرض.

كان الصوم وبقي طريقة علاجية مفيدة منذ وُلد الطب مع الحكمة، وفي هذا المجال تحدَّث المؤرخ اليوناني هيرودوث (القرن الخامس ق.م.) بأنَّ المصريين القدماء كانوا يصومون ثلاثة أيّام كل شهر، وفي بلاد اليونان القديمة، صام الحكيم الفيلسوف أبيقور (القرن السادس ق.م.) لمدَّة أربعين يوماً قبل أن يؤدِّي الامتحان الكبير في جامعة الإسكندرية، وذلك لشحذ قواه العقلية وطاقة الإبداع عنده، أمّا سقراط (القرن الخامس ق.م.) فإنّه كان يصوم مدّة عشرة أيام

كلما طمح إلى حسم أمرٍ يستحقُّ ذروة التفكير، وكان أبقراط أبو الطب اليوناني (٤٦٠ ـ ٣٧٠ق.م.) يصف للمريض الصوم وهو في أحرج مراحل المرض، وكان يقول:

«في داخل كل منّا طبيب، وما علينا إلاّ أن نساعده حتى يؤدي عمله».

وأوصى الطبيب الروماني الشهير جالينوس (القرن الثاني للميلاد) بالصوم كعلاج لكل حالات الحزن وفقد الحب وفرط التوتر.

وكان الشيخ الرئيس ابن سينا (٩٨٠م ـ ١٠٣٧م) يُفضّل الصوم على الدواء وفي ذلك قال:

«إنّه الدواء الأرخص» ووصفه للغني والفقير.

إنَّ الصوم الطبي، والذي تناقلت مشعله كل تلك الأيدي (والقائمة تطول كثيراً) إلاّ الشكل الأقرب إلى الصوم لدى المسلمين، إنّه الامتناع التام عن كل طعام وشراب ما عدا الماء.

إنَّ الامتناع عن بعض الأطعمة هو ما يعرف بالحمية، وهي ليست من الصوم الطبي الذي نعنيه هنا.

يؤكد علماء وظائف الأعضاء، بأنَّ الصوم التام عن كل طعام وشراب ما عدا الماء أمر ممكن، وأنّه باستطاعة الإنسان البقاء دون طعام مدّة أربعة وسبعين يوماً شرط أن يتناول ما يكفيه من الماء.

إنَّ فترة الصوم العلاجي تختلف من مريض إلى آخر، ففي عملية الصوم الطبي ـ العلاجي ـ يلجأ الجسم إلى زيادة نشاط عملية طرح وتخليص الجسم من الفضلات والسموم خاصّة من الأنسجة المريضة، ويعتمد الجسم في تغذية نفسه ممّا يخزنه من سكريات ودهنيات، ويقال طبياً إنَّ القلب يرتاح في حالة الصوم وتنخفض ضرباته.

إنَّ أهم عملية في الصوم الطبي هو تخلص الجسم من الفضلات والسموم، حيث تنظف القناة الهضمية تماماً من جراثيمها خاصّة الأمعاء الغليظة، وبذلك

تمنح الجهاز الهضمي راحة، وتصير بشرة الجلد أنقى، والعيون أصفى وأكثر بريقاً، ويستعيد الجسم شبابه وتبعد الشيخوخة، هذا ما أكّده الطب وعلماء الفيزيولوجيا.

المضادات الحيوية ومخاطرها:

تعتبر المضادات الحيوية أدوية عظيمة الأهمية إذا أحسن استعمالها، وهي تعمل ضد التهابات معينة وبطرق مختلفة، كما لها مخاطرها وبدرجات مختلفة، ولذا وجب أخذ الحذر الشديد في انتقائها واستعمالها.

هناك أنواع كثيرة من المضادات، ويجب أن لا تستعمل إلا بعد معرفة كل الاحتياطات الواجب اتخاذها وهي:

* إذا سبب المضادالحيوي ظهور طفرة على الجلد أو حكاك أو صعوبة في التنفس أو أي رد فعل خطر، وجب إيقاف استعمال الدواء، وعلى المريض ألاّ يستعمله فيما بعد طيلة حياته.

* لا تعطى الحامل بعد شهرها الرابع، أو الأطفال دون عامهم السادس أي تيتراسيكلين.

* لا تستعمل الإبر حقناً للرشح أو للزكام.

* إنّ كثرة استعمال المضادات الحيوية، يفقدها الكثير من الفعالية، فلا تعود مفيدة للمريض إذا احتاج إليها في المستقبل.

* إذا تناول الإنسان حقنة من مضاد حيوي، وجب أن يُحضر أنبوباً من الأدرينالين لاستعماله في حال ظهور حساسية تجاه المضاد الحيوي.

* يجب عدم استعمال المضاد الحيوي (كلورام فينيكول) للأطفال إلاّ في حالات نادرة جداً كالسعال الديكي.

* بعد إعطاء حقنة الدواء، وجب البقاء بالقرب من الشخص المحقون ولمدّة ٣٠ دقيقة لمراقبة حدوث أيّة دلائل لحصول صدمة، والدلائل هي:

- اصفرار ورطوبة وبرودة البشرة.

- سرعة النبض وضربات القلب مع ضعف فيهما.

- صعوبة في التنفس.

- فقدان الوعي.

إن ظهرت على المريض أي من هذه الدلائل، يجب حقن المريض فوراً بالأدرينالين، ثم إعطائه جرعة مزدوجة من مضاد الهستامين.

إرشادات ووصايا صحية:

إنَّ الدواء المستعمل لأسباب تافهة، يَفْقُد مفعوله لمقاومة الأمراض الخطرة.

إنَّ استعمال مشروب الزهورات لمعالجة السعال والبرد، أكثر فعالية، وأقل ضرراً من أي دواء قوي يصنفه الأطباء.

إن استعمال الشاي التي تقدمها الأمهات لأطفالهن المصابين بالإسهال، أشد تأثيراً وأقلّ خطراً من معظم الأدوية الحديثة.

ليس هناك أي تأثير أو فائدة للوصفات المنزلية ضد العضات السامّة لكل من: الأفعى، العقرب، العنكبوت، أوأي حيوان سام آخر...

قال بعض الحكماء: «من أراد الصحة فليجود الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظمأ، وليقلل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغذاء، ولا ينام حتى يعرض نفسه على الخلاء، وليحذر دخول الحمام عقيب الامتلاء، ويتمشى بعد العشاء».

قال الحارث بن كلدة (طبيب العرب): «أربعة أشياء تهدم البدن: الجماع على البطنة، دخول الحمام على الامتلاء، أكل القديد، جماع العجوز».

قال أحد الأطباء: «لا تشرب الدواء إلاّ من علّة، لا تأكل الفاكهة إلاّ في نضجها، أجد مضغ الطعام، لا تأكل حتى تجوع، لا تحبس البول، خذ من

الحمام قبل أن يأخذ منك، لا تأكل طعاماً وفي معدتك طعام، إيّاك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه».

قيل: أربعة مسبِّبة لمرض الجسم.

١ ـ الكلام الكثير، يضعف الدماغ.

٢ ـ النوم الكثير، يعجل بالهرم.

٣ ـ الأكل الكثير، يصفر الوجه، يعمي القلب، يكسل عن العمل، يولد الرياح، يفسد المعدة، يضعف الجسم.

٤ ـ الجماع الكثير، يهدّ البدن، يضعف القوى، يرخي الأعصاب.

قيل: إحذر الجمع في الطعام بين السمك والبيض، بين السمك واللبن.

قيل: (العادة طبع ثانٍ)، وللعادة قوة في الجسد، وهي الأساس في حفظ الصحة ومعالجة الأمراض.

«لا تكن ممَّن إذا جهل شيئاً عاداه».

لمن يتعاطى أدوية منوّمة، ينصح بتجنب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي والقهوة والكولا، حيث يقل مفعول الدواء ويسبِّب الأرق والاضطراب العصبي.

عن رسول الله، قيل: بأنَّ طبخ اللحم باللبن يقوي الجسم.

لتقوية الجسم، ينصح بتناول خل التفاح مذوبة في كباية ماء مع ملعقة عسل، فإنها تجدِّد قوى الإنسان وتزوده بالطاقة.

• الفصل الثاني

المكوّنات الرئيسية للأطعمة

١ ـ البروتينات

٢ ـ الكربوهيدرات (ماءات الفحم)

٣ ـ الدهون

٤ ـ الفيتامينات

٥ ـ المعادن

٦ ـ الماء

● إن الإفراط في جني المباهج وملذات المأكل والمشارب، يسدد ثمنها الباهظ فيما بعد، لذلك من الواجب أن تحسن اختيار ما تدخله في جوفك من طعام وشراب.

المكوّنات الرئيسية للأطعمة

إنَّ طعاماً صحياً ومتوازناً، يمنحنا الفرصة للتمتّع بحياة سعيدة وصحية، إنَّ أهم أسباب سوء صحة الإنسان إنّما تعود إلى سوء التغذية، فالطعام الرديء، يعطي دماً رديئاً، وبالتالي صحة رديئة.

إنَّ العادات الخاطئة في تناول الطعام تؤدّي بالإنسان إلى الإصابة بأمراض القلب والكلى وارتفاع ضغط الدم والسكّر وتصلب الشرايين، إضافة إلى أشدّ الأمراض وهي السمنة ـ البدانة ـ.

ليس الطعام مسألة ذوق فقط، إنّما هو الوقود والطاقة لأجسامنا، يحفظها ويصلحها، يَمدّنا الطعام بستّة أنواع من العناصر المغذية وهي: (البروتين، الفيتامينات، الدهون، المعادن، الكربوهيدرات، الماء) ولكلٍّ من هذه العناصر وظيفة.

* البروتينات:

تعتبر البروتينات من أهم العناصر الغذائية لجسم الإنسان، من خلال كونها المادّة التي تتجدّد بها بنية الجسم، ومنها تتشكّل الخمائر والهرمونات ومضادّات الجسم، تُساهم في بناء وترميم خلايا الجسم وأنسجته من عضلات وعظام وجلد وأعصاب وأوعية دموية ودم وشعر وأظافر، إنّها عوامل بناء الجسم.

لا يُخزن البروتين في الجسم، وهو ضروري للنمو ولتكوين كريات الدم الحمراء (الهيموغلوبين) الذي يعمل على نقل الأوكسجين من الرئتين إلى الخلايا عن طريق الأوعية الدموية، كذلك الأجسام المضادة والحامية للجسم من الجراثيم والفيروسات إنّها من البروتين، والهرمونات التي تتحكّم في نموّنا وتضبطه والتي تكيّف مستوى السكر في دمنا حسب الحاجة، كلّها من مادة البروتين.

البروتين ضروري للنمو ولتكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء وتكوين الجنين في رحم أمّه والحليب للأم المرضعة، وضروري لمقاومة الأمراض وإكساب الجسم المناعة، كما يدخل البروتين في تكوين عضلات القلب والكبد، ولكن الإسراف في تناوله يؤدّي إلى المتاعب الصحية وإلى الأمراض.

يتكون البروتين من أحماض أمينية (ثلاثة وعشرون حمضاً أمينياً)، منها أربعة عشر تصنع في الجسم، والتسعة الباقية يجب أن نحصل عليها من الأطعمة.

يمكن للإنسان الحصول على البروتينات من مصدرين: مصدر نباتي ومصدر حيواني.

- **البروتينات النباتية:**

وهي بروتينات درجة ثانية، ذات أصل نباتي وهي أقل جودة، ونجده في الجوز والفاصوليا واللوبيا، الفول، اللوز، الفستق، الشعير، وفي فول الصويا بنسبة عالية، البطاطا.

إنّ عدم تناول البروتين النباتي يعرّض الجسم للإصابة بفقر الدم وهبوط الضغط والوهن، إنّ الإنسان الذي يمرّ بفترة صحّية سيئة يحتاج إلى البروتين، خاصّة إذا أصيب بحروق.

- **البروتينات الحيوانية:**

وهي بروتينات درجة أولى، ذات قيمة غذائية عالية، خاصّة الحليب ومشتقاته واللحوم بأنواعها والبيض، وهي بروتينات كاملة، ففيها كل الحوامض الأمينية الضرورية للجسم، ويتمتّع الحليب والبيض بقيمة بيولوجية عالية.

إنّه من الحكمة أن يختار الإنسان طعاماً محتوياً على بروتين من مصدريه، الحيواني والنباتي، ومن العادات الغذائية المفيدة أن نتناول: اللبن مع الأرز، العدس مع الأرز، الحمص بالطحينة، فاصوليا مع الأرز، فول مع الأرز.

ويُفضّل أن نجمع في الوجبة الواحدة أكثر الأحماض الأمينية الأساسية (أي الأحماض الأمينية التسعة).

ماذا يحصل للجسم البشري فيما إذا نقص البروتين؟

ـ نقص أو توقف عملية النمو عند من هم في سنّ النمو.

ـ يؤدي إلى النحافة وجعل الجسم رخواً لدى الكبار وإصابتهم ببعض التشوهات العضلية.

ـ لدى كبار السن، يهدّدهم بالموت قبل الأوان وبالأمراض.

ـ اختلال توازن السوائل في الجسم واضطراب وصول المواد الغذائية إلى الخلايا، وعدم طرح الفضلات منها بشكل جيد.

ـ ضعف عملية التبرُّز والإصابة بعسر الهضم (الإمساك)، حيث يتخلّف الماء والفضلات في الجسم فتُحدث ورماً في الأكعاب والأفخاذ وانتفاخاً في الأيدي والأجفان.

ـ يُحدث نقصان البروتين في الجسم، تعباً وتوتراً وشحوباً.

*** الفيتامينات:**

كلمة فيتامين تعني (نيتروجين الحياة) (أمينات الحياة)، درجت العادة أن تُطلق الحروف الأبجدية على الفيتامينات المختلفة، كما يميل البعض إلى تسميتها بأسمائها. توجد في أطعمة عديدة ومتنوعة، وهي ليست مصدراً للطاقة.

ـ ما هي الفيتامينات؟

هي مواد عضوية طبيعية ضرورية لكي يقوم الجسم بوظائفه الطبيعية على الوجه الأكمل، عددها المكتشف حتى اليوم ١٣ فيتاميناً، وهي ضرورية للنمو ولحيوية الجسم ونشاطه، ولبناء خلايا صحيحة، ولا يمكن لأجسامنا من إنتاجها باستثناء فيتامين D وحامض النيكوتين، لذلك يجب إمداد الجسم بها عن طريق الطعام، أو في شكل مستخلصات، ويتم الحصول على الفيتامينات من جميع الأطعمة النيّئة وعلى رأسها الخضار والفاكهة.

ـ الفيتامينات نوعان:

النوع الأول، يذوب في الماء وهي فيتامين B C ولذلك لا يخزنها الجسم بكميات كبيرة، ويتم فقدانها عن طريق العرق أو تخرج مع البول أو عند الطبخ، ويجب تناولها باستمرار.

النوع الثاني، يذوب في الدهون ويُخزنه الجسد مثل: K E D A.

والفيتامينات خلافاً للمعروف والشائع لدى العامّة، ليست بمغذّيات أو مقوّيات للجسد، إنّما هي مركّبات تساعد في عمليات الإصلاح والبناء للجسد كما تساعد في الهضم وتحويل الطعام إلى طاقة ومواداً لبناء خلايا جديدة.

ـ هل من خطورة في تناول الفيتامينات؟

تعتبر الفيتامينات مكوّنات أساسية وضرورية في الطعام، وبالنسبة لمعظم الفيتامينات، فإنّ زيادة الكميات الموصى بها للجرعة اليومية، يمكن تناولها دون أي خطر، غير أنّ الأطباء يوصون بعدم تناول جرعات كبيرة من الفيتامينات لأغراض علاجية دون موافقة الطبيب المعالج.

ـ نقص الفيتامينات:

إذا التزم الإنسان بنظام غذائي متوازن وصحي، فإن جميع الفيتامينات التي يحتاج إليها، يمكن الحصول عليها من الوجبات اليومية، أمّا إذا لم يتم الحفاظ على هذا التوازن أو انخفضت نسبة الفيتامينات المطلوبة بسبب ظروف خاصّة أو عادات غذائية خاصّة عن المعدل الطبيعي، فسوف ينشأ عن ذلك خلل في نظام الفيتامينات ممّا يؤدّي إلى تأثيرها على النشاط الوظيفي الكيميائي الحيوي المنتظم للجسم، وقد ينتج عن ذلك أعراض فيزيولوجية (وظيفية) مثل حدوث تغيرات في المزاج والسلوك، أو قد يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض مرضية.

هل باستطاعة الإنسان معرفة نقص الفيتامينات في جسمه؟

هناك بعض العوارض التي تنتج عن نقص مستوى الفيتامينات وهي على سبيل المثال: (فقدان الشهية للأكل، إمكانية الإصابة بالالتهابات، الشعور

بالإرهاق، التهيج المفرط، عدم القدرة على التركيز، الأرق أو ما يسمّى خلل الحس المشترك).

إنّ هذه الأعراض قد تشير إلى وجود مشاكل صحيّة أخرى ناتجة عن أسباب أخرى، لذا فهي تستحق الفحص في حالة حدوثها.

ـ متى يكون الإنسان بحاجة إلى كمية إضافية من الفيتامينات؟

ترتبط متعة الحياة بالتغذية السليمة المتوازنة، التي توفّر للجسم كل العناصر الضرورية، ونقص التغذية، تُجلب الأمراض والاضطرابات للبدن مثل (أمراض القلب، السرطان، السكري، البدانة، الأوعية الدموية، أمراض الجهاز الهضمي، أمراض الحساسية) كما يؤدّي نقص التغذية إلى نقص الفيتامينات.

لا تساهم الفيتامينات في وزن من يتناولها، ولا تملك قيمة حرارية هناك فترات معيّنة في حياة الإنسان يكون فيها معرضاً لخطر حدوث نقص حاد في الفيتامينات، مثل:

ـ الحمل والرضاعة للأم، بسبب اعتماد الجنين على جسد أمّه وخاصّة الفيتامينات B12 B6 C A وحمض الفوليك.

ـ فترة المراهقة، وهي فترة النمو المتسارع، يحتاج خلالها الإنسان إلى الفيتامينات B C المركّب.

ـ مرحلة الشيخوخة، حيث يؤثّر تقدُم السن على قدرة الجسد على امتصاص الفيتامينات، كما قد تؤدي مشكلات الأسنان أو فقدان الرغبة في إعداد الوجبات الصحيّة إلى تكوين عادات غذائية غير متوازنة.

ـ في حالة الإسراف في التدخين حيث ينخفض مستوى الفيتامين C إلى دون معدله.

ـ حالات الزكام والرشح، حيث يكون الجسم بحاجة إلى فيتامين C الذي يُساعد في علاج هذه الحالة.

ـ ممارسة الرياضة، وقد أثبتت التجارب والأبحاث بأنّ الرياضيين لا يبلغون

القمّة في الأداء إلاّ إذا حصلوا على نسبة جيدة من حاجتهم المتزايدة للفيتامينات B المركّب H C.

ـ في حالة الريجيم، حيث تنخفض نسبة الفيتامينات مع تخفيض نوعية الطعام ممّا يلزم تناول فيتامينات B A المركّب وC.

ـ في حال تناول حبوب منع الحمل، حيث يؤدّي الإستروجين إلى اضطراب توازن الفيتامينات في الجسم وخاصّة بالنسبة لفيتامين B6.

ـ في حالات المرض، خاصّة الإلتهابات الحادّة، العمليات الجراحية الكبرى، حروق البشرة، حيث تكون هناك حاجة إلى المزيد من الفيتامينات الضرورية لاستمرار عملية التمثيل الغذائي ويلزم تناول فيتامين B A المركّب وC.

ـ هل تناول الأدوية يؤثّر على الفيتامينات في الجسم؟

هناك أنواع معيّنة من الأدوية تؤثّر بصورة سلبية على مستوى الفيتامينات في الجسم.

إنّ أدوية الأنتيبوتيك (المضادات الحيوية) تؤثّر على الجراثيم المفيدة جداً في الأمعاء، وهذه الأدوية تُعيق امتصاص الأمعاء لأنواع عديدة من الفيتامينات، وكذلك مشتقّات حمض الساليسيك (مثل الأسبرين) إضافة إلى المسكّنات والمهدّئات والمنوّمات وهذه تؤثّر على الفيتامين B1.

كذلك إنّ التدخين يؤثّر على الفيتامين C في الدم، والمشروبات الكحولية تؤثر على الفيتامين B وخاصّة B1.

ـ فيتامينات مضادّة للأكسدة:

إنّ الفيتامينات المضادّة للأكسدة تحمي الجسم خاصّة الخلايا والأغشية من التدمير وهذه الفيتامينات هي: E C A.

وهي موجودة في الخضراوات والفواكه كالجزر والبرتقال، في حين نجد الفيتامين E في المكسّرات وزيوت الخضراوات، إنّ التدخين والدهون تُبطل فعالية

الفيتامينات المضادّة للأكسدة، وهذه الفيتامينات أفضل علاج لمعالجة الأمراض النفسية والعصبية، خاصّة أعراض الاكتئاب النفسي.

ـ فيتامينات مقوّية للذاكرة:

توصل العلماء إلى تأكيد أنّ فيتامين B يُعالج من يعاني ضعف الذاكرة أو الكآبة والقلق وغيرها من الاضطرابات العاطفية، ويُعتبر نقصان B1 مولداً للكآبة، وB6 يتأثر كثيراً بحبوب منع الحمل ممّا يؤدي نقصانه إلى كآبة وقلق.

ـ الوظائف المختلفة للفيتامينات:

*** فيتامين Aأو رتينول:**

يُعرف بفيتامين الجمال، يمنح الجسم القوّة والنمو والشباب، يُساعد على تنشيط وتكوين خلايا الدم البيضاء، يصون ويحمي خلايا الجلد، يرتبط بعملية البصر، ويؤخّر الشيخوخة، ضروري لنمو الأطفال ووقايتهم من الأمراض.

نقصانه يؤدّي إلى تأخُر النمو ويؤثر على الجنين في رحم أمّه.

جفاف وخشونة الجلد، وتساقط شعر الرأس.

تلف أنسجة الجسم السطحية ويجعلها أكثر عرضة للتلوث.

خللاً في النظر.

العمى الليلي.

ضعف الأغشية المخاطية المبطّنة للقناة التنفسية والهضمية ممّا يؤدي إلى نقص مناعة الجسم تجاه الأمراض المعدية.

شيخوخة مبكرة.

إنّ فيتامين A سريع التلف إذا تعرّض للهواء وللضوء ولدرجات حرارة عالية، يوجد هذا الفيتامين في الأوراق الخضراء للنبات (أوراق العنب، الجرجير، النعناع، الملوخية، جزر، سبانخ، مشمش، ملفوف، خس، لفت،

شمندر، أوراق الفجل، والفلفل الأخضر، البطاطا، الثوم، البصل، الحبوب، الخبيزة.

يوجد في منتجات الألبان، وأعضاء الحيوانات الداخلية مثل الكبد، البيض، زيت السمك وفي الكلى، والقلب.

*** فيتامين B:**

وفيه ١٤ مركباً تذوب بالماء كلّياً ولا تُخزن في الجسم، مهم جداً وأساسي لحياة الجسد، وهو موجود في كلّ شيء حي، مهم للأعصاب وللشهية ولعمل الأمعاء، ولنشاط كلّ خلية في الجسم، مقاوم للالتهابات.

نقصان مجموعة فيتامين B المركّب تسبّب آلاماً وأمراضاً كثيرة في الجسم أي (خللاً في الجهاز العصبي، والهضمي، إمساك، فقر الدم، خلل في العضلات، أنواعاً من القرحة، جلد ذا قشور، داء بري بري، قصور في الكبد، قصور في الأمعاء، خلل في تأكسد هيدرات الكربون).

أهم مصادره: الحنطة الكاملة، أجنّة القمح، البازيلا، فول الصويا، الفاصوليا، صفار البيض، البندورة، البطاطا، إجّاص، أناناس، الكبد، برتقال، خميرة الشعير المجفّفة، الذرة، الملفوف، العدس، التفاح، العسل، وهذه هي أفراد مجموعة فيتامين B المركّب:

ـ B1 أو ثيامين: يساعد على استخلاص الطاقة من الأطعمة عن طريق التمثيل الصحيح للسكريات، نقصه يسبّب تساقط الشعر وتشقّق زوايا الفم وإحمرار العينين، ويجدّد نشاط العضلات، يمنع مرض السكري، ونقصانه يؤدّي إلى الشلل وهبوطاً في القلب وإلى إمساك وصداع وغازات، وتجمّع الماء حول العيون. وإذا أصيب به الطفل يبدو منظره كمنظر الشيخ الهرم، وكل ضرر نقصانه يقع على الجهاز العصبي، يوجد في كلّ الأطعمة الطبيعية خاصّة الخضار والفواكه، الحليب، البيض، اللحوم، والمكسرات، والخبز الكامل خاصّة في القشرة الخارجية للحبوب، له رائحة مميّزة هي رائحة الخميرة.

ـ B2 أو ريبوفلافين: يساهم في صحة وسلامة الخلايا وبناء هيموغلوبين الدم، وتنشيط العصب البصري، وضروري للنمو ولصحّة الجلد.

نقصانه في الجسم يُسبّب، التهاب واحمرار الشفاه، تشقُّق زوايا الفم والتهاب اللسان وتقشر جلد الأنف وحول العين، وتراكم مواد دهنية على جوانب الأنف وفي الأذن، ويفقد المصاب إتزانه أثناء المشي، ونقصانه يولد تساقط الشعر، ينقص وزن المصاب ويقلُّ نشاطه، وتصبح العين حسّاسة جداً للضوء.

يوجد هذا الفيتامين في العديد من الأغذية خاصّة منتجات الألبان، الكبد، الأسماك، الكلى، الخميرة، البيض، جنين القمح، الخضار الطازجة.

ـB5، ويعرف كذلك باسم حمض النيكوتين، أو فيتامين PP: وهو فيتامين نمو الشعر، يقي شرّ الإصابة من مرض البلاّغرا أو الحصاف (ومعناها الجلد الخشن) حيث يظهر طفح على اليدين والساعدين والركب والأقدام والرقبة، ثم يتشقَّق الجلد ويتقرّح) وإذا تقدَّم المرض تصاب الجملة العصبية وتنتهي إلى الاختلال والشلل، ويُسبّب نقصانه كذلك التهاب الأغشية المخاطية المبطّنة للأنف والفم والمهبل والمستقيم، يحمر اللسان وينتفخ ويحمر لونه، ونقصه يؤدي إلى ضعف الأوعية الدموية وتصلُّبها، وقصور في الكبد.

معظم ضحايا هذا المرض ممّن يتناولون الكحول، ويوجد هذا الفيتامين في الحبوب، الرشاد، القرّة، الفليفلة، والخضار المجفَّفة، والفاصوليا، البازلاء، الفول، الكبد، الكلى، الكوارع، الألبان، اللحوم، أعداؤه الماء والحرارة.

ـ B6 أو بيريدوكسين: ضروري لعملية الاستفادة من البروتينات، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء، يصحّح أداء الجهاز العصبي، يُجدِّد النشاط العضلي، يمنع مرض السكري، مفيد لنمو الأطفال، يقوي جهاز المناعة في الجسم، ضروري لنمو الجنين، وهو فيتامين النوم، إكثاره مضرٌ ويُتلف الأعصاب.

نقصانه يوقف النمو ويُنقص الشهية للطعام، يُسبِّب التهابات جلدية خاصّة حول الفم والعينين والأذنين والأنف، كما يؤدي نقصانه إلى أعراض عصبية ودوخة وتشنج وغثيان وقيء، اضطرابات في الكلى وتشكيل حصى.

مصادر وجوده، القمح، الخمائر، الدبس، السبانخ، صفار البيض، الكبد، الحليب، الملفوف، البطاطا، الخس، الموز، الحبوب الجافّة، ومتوفّر في حليب الأم إنّ نقصانه صورة من أمراض الفقر.

ـ B9 فيتامين الحمل: يساعد الفيتامين B12 على تكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء ضروري للأم وللجنين أثناء الحمل، أعداؤه النور، مصادره الخضار ذات الأوراق (الجزر، القنبيط، الفاصوليا، البازلاء، البيض، الكبد).

ـ B12 (سيانوكو بالامين): يمنع حدوث أنواع معيّنة من الأنيميا، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء، يساعد في الأداء السليم للجهاز العصبي، هام لعملية تمثيل الكريات، وفي آفات اللسان والفم، يعالج فقر الدم الخبيث، ونقصانه يسبّب ضعفاً عاماً ونقصاً بالوزن.

نقصانه يولد ألماً بشكل وخز في الأطراف، فتور في الشعور، فقر الدم الخبيث، تتعطّل خلايا المعدة، كما يُسبّب نقصانه ضمور العصب البصري وإلى الذهان.

يوجد هذا الفيتامين بكميّات جيدة في الكبد، واللبن، اللحوم، البيض، وجميع المنتجات الحيوانية، السمك.

*** فيتامين C حامض الأسكوربيك:**

مهم جداً لصحّة الجسم كله، ووجوده يساعد على الأداء الصحيح لمنظومات الأعضاء المختلفة، ويساعد على زيادة القابلية للطعام، ويجنّب الجسم الهزال وضعف العضلات، ضد التعب، وهو يعالج تصلّب الشرايين، يمنع ترسُّب الكوليسترول على جدار الشرايين، يُذيب الترسُّبات فيها ويُعيد الحيويّة إليها، إنه واقٍ للصغار وللشباب من شيخوخة الشرايين، علاجٌ للكبار من تصلُّب الشرايين.

تقول الدراسات العلمية أنّ الفيتامين C يُطيل العمر ويقلّل الإصابة بأمراض القلب وأمراض السرطان، يقوّي جهاز المناعة في الجسم، كما له دور في تنشيط عمل المبيض لدى المرأة وعلاج حالات العقم، وله فعالية في الوقاية من الزكام

والرشح، يحمي قناة الجهاز الهضمي من الأورام السرطانية إضافة إلى المستقيم وعنق الرحم والثدي والرئة، ضروري للنمو ولتكوين العظام والأسنان، يُنشّط امتصاص الحديد.

أعداؤه الماء، الحرارة، الهواء، والتدخين، وهو ضروري لتكوين الكولاجين (وهذا البروتين يُساعد على الحفاظ على بنية الجسم) ويحمي الجسم من الإلتهابات. وهو من أهم موانع الأكسدة الذي يمنع ترسب الكولسترول في الشرايين، كما يمنع تحويل النترات إلى مواد سرطانية، كما أنّه مهم لتحسين عمل فيتامين E.

نقصانه يؤدّي إلى اعتلال صحة الإنسان عموماً، دون وجود أعراض مميَّزة لمرض معين، غير أنّ النقص الشديد منه يؤدي إلى مرض الأسقربوط بأعراضه المميَّزة وهي (أنيميا حادَّة، آلام في المفاصل وتضخمها) حدوث نزيف في الأنسجة المخاطية في الفم والقناة الهضمية والجلد والعضلات، التهاب اللثة واحمرار لونها وتورمها وتقيُّحها، وقد تصاب بالغرغرينا ممّا يؤدي إلى سقوط الأسنان، هزال المريض وضعفه وتعرض عظامه للكسر عند أقل صدمة، تصدُّع الأوعية الدموية، السل، التهاب في نسيج الخلايا. ولدى الأطفال يعرضهم لتأثير العدوى بالحصبة، وضعف النظر، وتأخر نمو الطفل وجفاف العيون ويصبح شفاء الجروح بطيئاً، وظهور بقع سوداء على الجلد عند حصول أصغر لكمة، ونقصانه كذلك يؤدي لدى الأطفال إلى الخمول وقلّة النوم.

يوجد هذا الفيتامين في الليمون والبندورة والفليفلة والفريز، التوت، الجوافة، اللفت، الشمام، الملفوف، البازلاء، البصل، العنب، القرّة.

تفقد الخضر هذا الفيتامين بالسلق، كما أن الخضار والفواكه الناضجة جداً تفقد محتواها من هذا الفيتامين، إنَّ الجسم الفقير بفيتامين C يكون هدفاً للجراثيم.

* فيتامين D:

يصنع جسم الإنسان هذا الفيتامين من خلال تعرّضه للشمس، وذلك

بمساعدة بروتينات خاصّة، وكلّما ازداد الإنسان تقدُّماً بالسن كلّما خفَّت مقدرة جسمه على توليد هذا الفيتامين، وخلال تولُّد الفيتامين D في الجسم يمرُّ بدورة حيوية تلعب فيها الأمعاء والكبد والكليتين دوراً مميَّزاً.

لهذا الفيتامين أهمية خاصّة في تنظيم استغلال الكلس والفوسفور في الجسم، ولتثبيت الكلسيوم في العظام ومن دونه لا نستفيد من الكلسيوم الذي نتناوله، فهو ضروري للحوامل وللأطفال خاصّة خلال فترة النمو، كما يساعد على تكوين العضلات وعملها وتكوين الأنسجة، ولذلك فهو عامل مهم في تكوين العظام والأسنان، يحافظ على ثبات الدماغ.

إنَّ نقصانه من الجسم يؤدّي إلى نقص في كالسيوم الدم، ممّا يثير نشاط الغدد (الجار درقية) والتي تُفرز هرموناً يُذيب كالسيوم العظام ويحوّله إلى الدم، وهكذا يختلُّ تكلُّس العظام الطبيعي خاصّة في مناطق النمو الرئيسية، ممّا يؤدي إلى ليونتها وهشاشتها وتشوُّه أشكالها، إضافة إلى الآثار الجانبية المترتّبة على نقص الكالسيوم في وظائف العضلات والقلب والجهاز التنفسي والدم.

وعادةً ما يؤدي نقص فيتامين D إلى أعراض وظواهر مرضية من الممكن أن تصيب الأطفال في شهور عمرهم الأولى عندما تكون الأمهات مصابات بنقص شديد في مخزونهن من هذا الفيتامين، غير أنَّ الإصابة عادةً ما تظهر لدى هؤلاء الأطفال خلال الفترة بين (الأربعة والإثني عشر شهراً) وهي فترة النمو المتسارع للطفل، وهي ما يُعرف بمرض الكساح عند الأطفال (ومن أعراض الإصابة بهذا المرض هي عدم الاستقرار والتهيج وتصبُّب العرق من الرأس وتضخُّم عظام الصدر ويبدأ رأس الطفل يأخذ شكل المربع إلى حدٍّ ما، ويبرز بطنه ويُصاب بالإمساك) وعندها يصبح غير قابل للعلاج بشكل عام، كما يمكن ملاحظة تقوُّس الساقين واختلال ثبات الطفل وتأخره في المشي، كما تظهر في بعض الحالات بروز لعظام الجبهة ويتأخر تكلُّس اليافوخ وهشاشة الأسنان وتسوُّسها ثم سقوطها مع بروز الفكّين، وتضخُّم مفاصل الركبة والقدم.

مصادره، في مجموعة من المواد الغذائية الغنيّة بفيتامين D، أهمها: كبد

الأسماك، والحيوانات، وبكميات قليلة من الحليب والأجبان والزبدة، البيض، المكسّرات، العسل.

إنَّ تعريض الأطفال لأشعة الشمس ولفترة قصيرة يومياً (خاصّة الطفل الرضيع) ويُفضَّل خلال فترة الصباح، يُعتبر عملاً مهماً لأنَّ ذلك يمنح الطفل فيتامين D.

أعداؤه الهواء والحرارة.

*** فيتامين E:**

يعرف بفيتامين الإخصاب والنمو الطبيعي وتجديد الشباب والنشاط وتقوية الدم، يُحدّ من الأورام ويحمي غشاء الخلايا، ويشترك مع الفيتامين C كمانع للأكسدة ومُبعَد للسرطان.

وجوده في الجسم يحافظ على سلامة كريات الدم الحمراء، ويعمل على تنشيط بعض الأنزيمات، ويحافظ على صحّة شرايين القلب ويحارب الشيخوخة ويحافظ على الجمال، ويحفظ الأنسجة العضلية والعصبية.

نقصانه في الجسم يُسبِّب انحلال الدم، ونقص بروتينات الدم، يُسبِّب تقرُّحات المعدة، كما يؤدِّي نقصانه إلى ضعف الجهاز التناسلي في كلٍّ من الرجل والمرأة وضعف القوى الجنسية وما يرافق ذلك، وإعطاؤه للحامل يمنع الإجهاض.

يصفه الأطباء لتقوية القلب والأوعية الدموية وللكثير من العلل العصبية، لا يذوب في الماء، ويذوب في الدهون وسريع التأكسد.

يوجد الفيتامين E في أجنة حبوب القمح، زيت الفستق، زيت الذرة، زيت القطن، زيت فول الصويا، زيت الزيتون، ويوجد في الملفوف والسبانخ والجوز والخس والبازلاء والكبد والسمسم والبندورة والنخيل، والجرجير والسمك، القرّة، دوار الشمس واللبن والبيض.

*** فيتامين H بيوتين:**

ضروري في عملية التناسل والرضاعة لدى الأطفال، مثير للنشاط الجسدي والفكري، نافع للمسنين، يدخل في عملية تمثيل الكريات وإنتاج الطاقة الضرورية لنمو وأداء أنسجة الجلد، يحمي القلب ويُبعد السرطان، ويُعزّز النظام المناعي عند الكبار.

نقصانه في الجسم، يؤدي إلى سقوط الشعر وإلى حدوث إلتهابات جلدية وظهور حب الشباب وشيب الشعر، ونقصانه يُفقد الجسم القدرة على مقاومة الأمراض.

يوجد هذا الفيتامين في الكبد والكلى وهي أغنى مصادر وجوده، يليها القلب والعضلات والنخاع، يوجد في خميرة البيرة والحليب والجزر، صفار البيض، السبانخ، البندورة، الفاصوليا، الحمص.

كذلك للبكتيريا الموجودة في أمعاء الإنسان القدرة على بناء البيوتين.

*** فيتامين K:**

ويُعرف بفيتامين (المضاد للنزف)، وهو ضروري لتجميد الدم والتئام الجروح، تنتج هذا الفيتامين خمائر جرثومية تتكوّن في المعي الغليظ الصاعد، لكنها تنشط فقط عندما توجد مادة الصفراء في الجهاز الهضمي.

نقصانه في الجسم يؤدّي إلى حدوث نزف عضوي، وإدماء غزير بمجرّد جرح الجسم أو حتى إذا خُدش.

يُعطى هذا الفيتامين خلال العمليات الجراحية كما يُعطى في الإلتهابات الكبدية واليرقان، والنقص الخطر فيه أو غير الشائع هو ما يحدث لدى الأطفال حديثي الولادة، أو الأشخاص المصابين باليرقان، ونادراً ما يُصاب به الكبار.

يتوفّر هذا الفيتامين في السبانخ، زيت الصويا، البندورة، الكبد، الحليب، الملفوف، الجزر، زيت السمك، البطاطا، الفريز، البيض، الخضراوات الطازجة.

*** فيتامين F:**

يقي الجسم من ظهور أعراض الإلتهابات الجلدية، كما يُعرف هذا الفيتامين باسم حمض اللينوليئيك.

*** فيتامين PP:**

وهو فيتامين حِسنُ سيرالخلايا من النمو والنشاط والتنفس، مصادره، الكبد واللحوم والدواجن والسمك، الفاكهة المجففة، اللوز، المشمش، الخضار المجفّفة.

*** حمض الفوليك:**

يُعرف تحت عدّة أسماء، وهو من جملة فيتامينات B المركبة، من وظائفه تكوين كريات الدم الحمراء في مخ العظام وله دور فعّال في مكافحة فقر الدم، كما أنّه يلعب دوراً مهماً في تكوين الأحماض النووية، وكلّما ازداد طهي الطعام كلّما ازدادت درجة تدمير حامض الفوليك، يساهم في العديد من الوظائف الجسدية، يعزّز نمو الشعر.

يؤدّي نقصانه إلى أمراض القناة الهضمية، وإلى فقر الدم خصوصاً أثناء الحمل، ويُصيب الأطفال خاصّة بين الخمسة أشهر وإحدى عشر شهراً أي فترة النمو السريع.

إنّ الأطعمة الطازجة والطبيعية هي أفضل الأطعمة كمصدر له، ويوجد بشكل جيّد في خميرة البيرة وبعض أنواع الخمائر التي تزيد في نكهة الطعام ولذّته، كذلك يوجد في الكبد، وفي النباتات الخضراء، والبيض، البرتقال، الأجبان.

*** حمض البانتوثينيك:**

إنّه من عوامل التغذية والنمو، يحتاج إليه الجسم في عملية تمثيل البروتينات والدهون والكربوهيدرات وتكوين بعض الهرمونات، يعمل على إنتاج وتجديد الخلايا، يذوب في الماء والكحول.

مصادره: الكبد، الكلاوي، البيض، الخضراوات الخضراء، خميرة البيرة، الحليب، لحوم الدواجن، الحبوب الكاملة من أكثر الأغذية وفرة بهذا الفيتامين، كما يوجد في الجزر والأسماك.

يتسبَّب نقصانه في حدوث اضطرابات عصبية تنتهي غالباً بالشلل، التهابات الأغشية المخاطية للأمعاء ويصاب المريض بالقيء، وأهم أعراض نقصانه هو انهيار قوة الإنسان نتيجة اضطراب عمل الغدّة فوق الكلية.

*** البيوتين:**

وهو من فيتامينات B المركبة، وهو مادة بيضاء بلُّورية، يذوب في الماء والكحول، مهم لصحّة الجلد.

نقصانه يُحدث جفاف البشرة وتقشُّر الجلد وتحوله إلى اللون الداكن، خصوصاً الأيدي والأذرع والأرجل والرقبة، ويحدث تغيرات في اللسان، كما يحدث نقصانه فقدان الشهية، وكسل وتعب وكآبة وانحطاط شديد، أرق، آلام عضلية، فقر دم، وارتفاع بسيط في مستوى الكوليسترول في الدم.

يوجد هذا الفيتامين في الكبد والخميرة، وجنين القمح وفول الصويا، البيض، الحليب، الكلاوي، اللحوم، الخضر الورقية.

*** الكولين:**

من فيتامين B المركَّبة، يشارك العديد من الفيتامينات في هضم وتمثُّل الأغذية، ويحول دون تراكم الدهون في الكبد.

نقصانه يُسبِّب ترسُّب الدهون في الكبد وتليُّفه، ويؤدي إلى حدوث نزيف في الكلى والعين وتضخُّم الطحال ونقص في حجم الغدَّة الدرقية.

يوجد في البيض واللحوم والحبوب والبقول، البذور الزيتية، الخضراوات، الفواكه، الحليب، التفاح.

*** الفولاسين:**

واحد من فيتامينات B المركبة، نقصانه يؤدي إلى أحد أنواع فقر الدم حيث يصير اللسان أحمراً لامعاً مع اضطرابات معوية وإسهالات.

مصادر هذا الفيتامين، الخضار الورقية، خميرة البيرة، البيض، الكبد، البقول الزيتية كالسمسم والفول السوداني (الفستق)، الحبوب، الفواكه.

*** انوسيتول:**

أهمية هذا الفيتامين أنّه يعمل في تشجيع عمليات النمو، ينتشر بكثرة في الطبيعة خاصّة في لحوم الحيوانات والأسماك والبيض والخضراوات والفواكه.

*** حامض البارامينو بنزويك:**

أهمية هذا الحامض بأنّ له قدرة على حماية الأحياء الدقيقة في الأمعاء التي تقوم ببناء حامض الفوليك في أمعاء الإنسان.

* لا يجوز للإنسان أن يتناول الفيتامينات زيادة عن حاجة جسمه لها، لأنّ الإفراط في تناولها يُعرّض الجسد للإصابة وللضعف، إنّ زيادةً في إحدى أنواع الفيتامينات قد يؤدّي إلى نقصان فيتامينات أخرى، هذا ومن النادر وصف نوع واحد من الفيتامينات، وقد جرت العادة على أن تعطى وتوصف مركبات فيتامينية متوازنة النسب، وتعمل الفيتامينات سوية لإمداد الجسم بأفضل النتائج، وأي نقصٍ فيها يؤدي إلى ضعف وإلى أمراض عدّة مثل (البلاغرا، بري بري، نزيف، عمى ليلي، كساح الأطفال، تورم اللثة).

رأينا أنّ الخضار والفواكه تحمل جميع ما نحتاج إليه من فيتامينات بحالتها الطبيعية العضوية، ولكن علينا أن نحافظ على هذه الفيتامينات وعدم إتلافها وإيقاف مفعولها.

إنّ كل ما يُسيء إلى الحياة يقتل الفيتامينات، وكل دواء نتناوله، خصوصاً المضادّات الحيوية وحبوب تسكين الألم وحبوب منع الحمل، والمهدّئات والدخان والشاي والقهوة والسكر والملح والمشروبات الغازية، كلُها تتلف الفيتامينات وتوقف مفعولها.

كذلك طبخ الطعام وتصنيعه (يُسمَّى الإجراء القاتل) يضر ويسيء إلى الفيتامينات، فالحرارة والهواء والتقطيع والهرس والنار تقتل كل محتويات المأكولات.

* الدلائل المبكرة على فقدان الجسم للفيتامينات والأملاح المعدنية هي:

- ظهور قشرة الرأس.
- يصبح الجلد جافاً.
- الجلد المتقشِّر.
- اللثّة النازفة.
- الأسنان الضعيفة.
- الإرهاق الجسدي.
- العيون المحمرّة.
- شحاد العين.
- الأظافر المقصّفة.

* الفيتامينات المانعة للأكسدة، تحمي الجسم من السرطان وأمراض القلب والشيخوخة، توجد هذه الفيتامينات في: الجزر، السبانخ، البطاطا، الملفوف، القرع، أفوكادو، موز، مانجا، إجاص، بوبّايا، جريب فروت.

ـ المعادن ـ الأملاح المعدنية:

تعتبر الأملاح المعدنية على قدرٍ كبيرٍ من الأهمية، مثل الفيتامينات، وهي إحدى المواد الست الأساسية التي يحتاجها الإنسان لصحته، ولحياة أطول (الفيتامينات، المعادن، البروتين، الكربوهيدرات، الدهون، الماء).

يحتاج جسم الإنسان إلى المعادن لبناء الأنسجة ولتنظيم الوظائف الحيوية التمثيلية، ومن المعادن التي يحتاجها الإنسان (ستة عشر نوعاً).

يحتوي جسم الإنسان على كميات ضئيلة من المعادن، إلاّ أنَّ هذه، تلعب دوراً كبيراً ورئيسياً في كافّة العمليات الحيوية التي تتمُّ داخل الجسم، كما أنّها ضرورية لبناء الهيكل العظمي والأسنان، كما تدخل في تركيب العديد من المركّبات الهامّة في جسم الإنسان مثل هيموغلوبين الدم، وإفرازات الغدد المختلفة، إنَّ أي تفاعل داخل جسم الإنسان يحتاج إلى هذه الأملاح المعدنية.

تحافظ المعادن على الشباب، وتساعد على تقوية الجهاز العصبي ونمو الشعر، وتعمل على انتظام ضربات القلب وإمداد الجسم بالطاقة والحيوية، وحسن أداء التفكير والتغلب على التعب والإرهاق وتقوية الذاكرة.

إنّ أي تغيير أو عدم توازن في المعادن داخل جسم الإنسان، يُغيّر من حالته، وينتج نقص المعادن عن سوء التغذية ومن قصور في التمثيل الغذائي، كما ينتج عن إهمال في تناول الغذاء الصحيح المتوازن الذي يحوي القدر الكافي من الفيتامينات والمواد الأساسية الأخرى كالمعادن.

قد يتسبّب عن نقص المعادن عدّة أمراض (أمراض الجهاز الهضمي، لين العظام، الكبد، الأسنان، الكساح، . . .)، كما يُسبّب نقص الحديد أنيميا ـ فقر دم ـ قد ينقص الكالسيوم أو الفوسفور، ونقص الكبريت يضر بالأعصاب، والبوتاسيوم في عضلة القلب، وتحتاج الرئتان إلى المغنيزيوم، وكريات الدم الحمراء إلى الحديد، كما قد تفتقر الشرايين والرئتين والعظام والأمعاء إلى معدن السليكا، والزنك مهمّ للغدّة الدرقية والتناسلية.

إنَّ مغاطس الملح تفيد أصحاب الأجسام الضعيفة، وإذا كان نقص المعادن لدى إنسان وراثياً، يوصى هنا بالبقدونس والبصل الأخضر وورق الغار وجوز الطيب لتحسين وضعه.

يجب الابتعاد عن الأغذية المعلّبة، والابتعاد عن التدخين، وعدم تناول المشروبات الكحولية، والإكثار من أكل الفاكهة والخضار والحبوب على أنواعها والعسل، وهذه غنية بالمعادن.

* هناك نوعان من المعادن:

١ ـ معادن رئيسية ـ الحديد، الكالسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الفوسفور، الكبريت، المنغنيزيوم، الكلور.

٢ ـ معادن نادرة ـ نحاس، يود، منغنيز، كوبالت، فلور، الفضّة، توتيا، زنك، القصدير، بروم، زئبق. كل هذه تدخل في تركيب جسم الإنسان، وكل إثنان منها يجتمعان معاً ليؤلفان مادة جديدة.

*** الحديد:**

من أهم المعادن الضرورية لجسم الإنسان، رغم قلّة الكمية التي تدخل في تركيب الجسم، ويُقدَّر الحديد الكُلّي الذي يحتويه جسم الإنسان بنحو ٤,٥ غرام أي ما يكفي لصنع مسمار صغير، وإنَّ نحو ٦٠٪ من كمية الحديد التي توجد في جسم الإنسان تدخل في تركيب هيموغلوبين الدم الذي يحمل الأوكسجين إلى الأنسجة والذي بدونه تتوقّف الحياة، والكمية الباقية موزّعة بين العضلات والكبد والطحال ونخاع العظام.

ليست كمية الحديد الموجودة في الطعام هي المهمة، بل هو تمثُّل هذه الكمية، الفواكه ليست غنية بالحديد، اللحم ليس غنياً بالحديد إنّما يمكن هضم الحديد الموجود في الكبد والقلب.

إنَّ نقص مادة الحديد في الجسم يؤدي إلى فقر دم ومشاكل في النمو، وضعف في المقاومة وإمساك، وهي أكثر أنواع فقر الدم شيوعاً.

إنَّ مظاهر نقصان الحديد تبدو في صورة ضعف عام وسرعة تعب، وتوتر، وإحساس بخفّة الرأس وصداع، وقصر النفس وشحوب الجلد والغشاء المخاطي وملتحمة العين.

أمّا مظاهر نقصان الحديد المتوسّط فتظهر بالتهاب اللسان وفقدان الشهية وحرقة فم المعدة، وتطبُّل البطن وغثيان ورغبة في أكل التراب.

وفي حالات فقر الدم الشديد (أنيميا شديدة) تتأثر الأحشاء بصورة خطيرة ويحدث هبوط القلب الاحتقاني.

لذلك، يعتبر نقصان الحديد مرضاً شائعاً يجب معالجته، ومن السهل اكتشاف ذلك، ومن السهل معالجته.

بعد الشهر السادس على ولادة الطفل، يجب إعطاءه غذاءً غنياً بالحديد، مثل صفار البيض المسلوق جيداً.

يوجد الحديد في الأغذية التالية: القمح (خاصّة جنين القمح ـ الرشيم)، قرّة، سبانخ، دبس الخروب، خبّاز، جرجير، الكبد، القلب، الكليتين، الملوخية، المشمش، بقدونس، فول، حمص، عدس، العسل، التمر، الجزر، الكراث، الأسماك، الفواكه المجفّفة، الملفوف، الفريز، الجوز، الدرّاق، الخوخ.

إنَّ النساء الحوامل معرّضة لمرض فقدان الحديد وكذلك الأطفال والإناث في سن البلوغ.

*** كالسيوم:**

من أهم المعادن التي تدخل في تركيب جسم الإنسان، إنَّه مادة البناء التي تبنى منها الأجسام الصلبة في الجسم (العظام والأسنان)، كما أنَّه عامل فعّال في ضبط حركة العضلات واستجابتها إلى الأوامر التي ترد إليها من الجهاز العصبي، خاصّة عضلة القلب (ولذلك فهو عنصر أو معدن مهدّىء).

يُكوّن الكالسيوم نسبة ٢٪ من وزن جسم الإنسان، وخمس هذه الكمية في العظام والأسنان.

يلعب الكالسيوم دوراً مهماً في سلامة الأنسجة العصبية، وإذا قلّت نسبته في الدم اضطرب عمل الأعصاب، وزاد ميل الشخص إلى التهيّج كما يضطرب عمل القلب.

إنَّ نقص الكالسيوم يُسبِّب ضعفاً في العظام، فتصبح سريعة الكسر، وإذا حدث نقص في سن الطفولة توقفت عملية النمو وظهرت تشوهات في العظام والأسنان، كما يؤدّي إلى خللٍ في أوتار العضلات وضعف في الدماغ.

ومن آثار نقص الكالسيوم في الرواتب الغذائية:

- عندما تكون ضربات القلب غير منتظمة، هذا دليل على نقص الكالسيوم من الجسم.

- إذا حصل ألم في العظام.

- اضطراب النوم.

- لدى الصغار، تعثُّر عمليات النمو، ومرض الكساح.

- لدى الأطفال الرضع، بروز في الجبهة أو بروز في الجمجمة نحو الخلف، بروز أو ضمور الفكَين، وظهور أسنان ضعيفة ومشوّهة.

- في الجذع، يؤدّي نقصانه إلى ضمور عظام الحوض، وضمور عظام القفص الصدري والذي يؤدّي بدوره إلى بروز البطن عند الصغار.

- لدى الصغار، تقوُّس الساقين وتقارب الركبتين، أو تباعدهما.

- لدى الكبار، يحدث لديهم ما يسمى بلين العظام.

- لدى النساء الحوامل، يؤدّي نقصانه إلى تساقط عدد من أسنانهن في عملية إنجاب.

- يُسبِّب نقصانه كذلك رعشات وتشنجات.

- لدى المراهق يُسبِّب رغبة إلى النوم وشعور بالتعب والأرق والقلق، ويتخيَّل متاعب الغد.

نحصل على الكالسيوم من الحليب ومنتجاته، يليه البيض، الخضار الورقية، البذور الزيتية، المكسّرات، الكمُّون، السمسم، البقدونس، الرشاد، العدس، أوراق الفجل، التين، الجرجير، السبانخ، الخس، الملفوف، الجزر، البطاطا، العنب، البيض.

إن وجود فيتامين د في الطعام يُسهِّل من عملية امتصاص الكالسيوم، أمّا وجود الدهون في الطعام فيسيء إلى استفادة الجسم من الكالسيوم حيث يُفرز مع البراز.

إنّ قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة، والنوم الكثير يؤدّي إلى فقدان الكالسيوم من الجسم.

* للحصول على الكالسيوم، نأخذ بيضة وبعد غسلها جيداً، نَنْقَعُها كما هي في قدح عصير ليمون حامض، وتُترك هكذا من المساء حتى الصباح تحت السماء، وفي الصباح تُرفع البيضة ببطء وعناية من العصير، ويُشرب العصير، إمّا دفعةً واحدة أو على عدّة جرعات خلال النهار، يحتوي هذا العصير على فيتامين C مع الكالسيوم، كما له مفعول إزالة التهاب الحلق واللوزتين والرشح، كما أنّه مقوي للعظام وللجسم.

*** الصوديوم والكلور:**

يقترن وجود الصوديوم والكلور معاً، ويكوّنان في الطبيعة (ملح الطعام)، يوجد الصوديوم في السوائل المحيطة بالخلايا متّحداً مع الكلور.

الكلور يساعد على هضم الأطعمة خاصّة الغنية بالبروتين.

يعمل الصوديوم على تنظيم الضغط في جسم الإنسان ويعمل على ثبات كل السوائل في الجسم، بحفظه التوازن بين حموضتها وقلويتها، كما يدخل في تركيب إفرازات الكثير من الغدد في الجسم، ومن المعروف أنّ الكلى تقوم بعملية امتصاص وطرح هذا الملح.

يحتاج الإنسان يومياً إلى حوالي غرام واحد من الملح (صوديوم + كلور)، ويتخلّص بما نسبته ٩٠٪ ممّا يتناوله من الملح عن طريق البول والعرق، ولهذا فقد يؤدّي زيادة إفراز العرق إلى تقلّص العضلات والضعف والصداع والإغماء، بسبب فقده كمية كبيرة من الصوديوم، أو فقدها عن طريق الإسهال الشديد أو القيء.

علينا أن نقلّل من تناول الملح في طعامنا، فالإكثار منه مرتبط بمرض ارتفاع ضغط الدم الشرياني (بينما فقدان الكلور من الجسم يؤدي إلى الهلاك)، وزيادة كمية ملح الطعام في غذائنا قد يحدث تورماً في الأنسجة، وكثيراً ما يحدث ذلك في بعض الأمراض القلبية أو أمراض الكلى والكبد.

في الطب القديم عُرف الملح أنّه يُنقّي الأسنان من الحفر، نافع من الجرب المتقرّح، يُخلط مع الدقيق والعسل للشفاء من إلتواء العصب، يؤخذ للمساعدة في إخراج الفضلات من الأمعاء، إذا خلط مع الخل وتمضمض به قطع سيلان الدم من اللثّة أو من الضرس المخلوع.

* أضرار الملح: إذا زاد عن حاجة الإنسان اليومية، تعجز عندها الكلى من التخلص منه خاصّة في الشتاء حيث يقل التعرُّف ممّا يسبب الأذى لخلايا الجسم، وزيادته تزيد من حامض المعدة، ومثير للأعصاب في الخلايا العصبية.

إنّ الإفراط في تناوله يُضعف البصر ويُسبّب انحطاطاً في القوى الجنسية ويقلّل المني ويسبب ارتفاعاً في ضغط الدم الشرياني، ويُسبّب الصداع، وهو ضارٌ بصحة الطفل الرضيع لأنّ جهازه المناعي غير مكتمل، يُعرف طبياً باسم (السمّ الأبيض).

*** بوتاسيوم:**

سُمّي هذا العنصر بهذا الاسم اشتقاقاً من الكلمة اللاتينية **Potash** التي تعني الرماد، وهو يستعمل في الزراعة كمادة مخصبة «سماد»، وهو يُشكّل أحد مكوّنات اللحوم الحمراء في الجسم، وهو يوجد في الجسم بصورة رئيسية داخل خلايا الجسم، كما تحتوي العضلات وكرات الدم الحمراء على نسبة عالية من أملاح البوتاسيوم.

البوتاسيوم ضروري للنمو ومنشّط لبعض الأنزيمات، ويأخذ الإنسان حاجته من البوتاسيوم من الوجبات الغذائية بشكل يكفيه.

يُؤدّي نقصان البوتاسيوم في الجسم إلى ضعف العضلات، وسرعة تهيُّج الأعصاب وعدم الاستقرار الذهني وعدم انتظام عمل القلب، وتوقُّف عمليات النمو، كما يتسبّب بالإمساك نتيجة بطء حركة مرور الأغذية في الأمعاء، أمّا نقصانه الحاد يؤدي إلى الشلل وتوقف عضلة القلب.

وكذلك فإنّ زيادة نسبة وجوده في الجسم تُسيء إلى عدم انتظام عمل القلب وهذه الزيادة تحدث بسبب عدم إفراز الكلى له لأسبابٍ مرضية.

تعتبر اللحوم الحمراء من أهم مصادره، ونحصل عليه كذلك من الحليب والتمر والموز والمشمش والحمضيات وعصير البندورة والخضار الورقية، وفي العسل الأسود ومربى قصب السكر.

*** الفوسفور:**

يعتبر الفوسفور من أهم العناصر التي يحتاج إليها الجسم على الإطلاق، فهو إحدى مواد بناء العظام والأسنان، كما يؤدّي كثيراً من الوظائف الهامّة التي تتوقف عليها الحياة.

يلعب الفوسفور دوراً نشطاً في إنتاج الحيوية ويساعد جميع إفرازات الغدد، فهو يساعد على تقوية العظام (٨٠٪ من فوسفور الجسم موجود في العظام والأسنان، والباقي يتوزّع على الخلايا وسوائل الجسم) وتقوية الأسنان، كما له أهمية في توليدالطاقة في العضلات وتمثيل الدهنيات والكربوهيدرات والبروتينات في الجسم، كما يدخل في تركيب العديد من الأنزيمات التي تفرزها غدد الجسم.

يُرافق وجوده في الأغذية مع الكالسيوم، والأغذية الغنيّة بالفوسفور هي صفار البيض، السمسم، الخميرة، الفستق، الكبد، السمك، لحوم الأبقار والضأن، البقول عامّة، اللوز، التمر، البقول كافّة، الملفوف، السبانخ، الجزر، البصل، الخس، التفاح، الكرات، الثوم، الفريز، البندورة، الجرجير ونقصانه يؤدي إلى ضِعف الأعصاب وضعف العظام وانقباض النفس.

*** كبريت:**

من العناصر الهامّة التي تدخل في تركيب جسم الإنسان، مهمٌ للأسنان وللعظام وأوتار العضلات، الكبريت يُحارب النتن، يحصل الجسم من حاجته الكبريتيّة من الأغذية البروتينية.

إنّ النقص في الكبريت يؤدّي إلى التعفُّن وأمراضِ الأظافر، وضعف في شعيبات القصبة الهوائية.

يوجد في البروتينات، وفي فيتامين (الثيامين والبيوتين) وفي عدّة أنزيمات، وبشكل خاص في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبقول والحبوب والثوم، البصل، الكرات، الفجل، الشعير، الذرة، الأرز، التمر، اللوز، المشمش، الفريز، البيض، رشيم القمح، الكرز، الملفوف، القرّة، اللوبيا الخضراء، الدرّاق، الإجاص، البطاطا.

*** منغنيزيوم:**

ضروري جداً لجسم الإنسان، فهو عنصر جوهري يساعد على امتصاص الكالسيوم في الجسم، وهو ضروري لنشاط الجهاز العصبي، ويوجد في جميع خلايا الجسم وسوائله، وخاصّة في العظام والأسنان (٥٠٪)، كما تحتوي العضلات على نسبة ثلث المنغنيزيوم في الجسم، وهو ضروري للجلد وللعظم وللكبد والكلى، ومساعد للغدّة النخامية، يعمل على تنظيم حرارة الجسم وتقلّصات الأعصاب والعضلات.

نقصانه في الجسم يؤدي إلى ضعف عام، والتهاب الأعصاب، ضعف في العظام وفقر الدم، وأمراض مثل (السرطان، السل، السكري)، وارتجاف العضلات، وتجلّط الدم.

أكثر ما تظهر أعراض نقصانه في الجسم على مَنْ يتعاطى المشروبات الكحولية، ولدى المصاب بأمراض الكلى والبول السكري وعلى من يتناول أدويةً مدرةً للبول.

يتوفّر هذا المعدن في الحبوب الكاملة غير المقشورة، البندق، الجوز، الكاكاو، الفاصوليا، الخضار الورقية، اللوز، التمر، السبانخ، البطاطا، المشمش، الجزر، الشمندر، الكرز، الهندباء، الملفوف، التفاح، البصل، الخوخ، العنب، الإجاص.

*** نحاس:**

ضروري في صحّة البدن وخاصّة في حماية الجهاز العصبي، إنَّ نقص النحاس والحديد من الجسم يؤدّي إلى تآكل العظام ونقص النمو وتأخره.

للنحاس دور هام في عملية التمثيل الغذائي، ويؤدي نقصانه إلى إصابة القلب بالتليُّف وانفجار الأوعية الدموية خاصَّة الشرايين.

يوجد علاقة بين ارتفاع نسبة الكولسترول بالدم وبين نقص عنصر النحاس، وقد ثبت علمياً أنَّ عنصر النحاس يدخل في تكوين الغشاء الواقي للأعصاب ويُحافظ على حيويتها وفاعليتها.

يوجد النحاس في الخبز والحبوب، الثوم، زيت كبد الحوت، الجزر.

*** يود:**

ضروري لصحَّة الإنسان، وهو عنصر مهم للغدَّة الدرقية، ولإتّزان الجسم، وهو ضروري لصحَّة الأطفال، خاصَّة خلال فترة الحمل والرضاعة، فهو يعطي للطفل الشخصية وحاجته من النشاط والسرور، بعد سن المراهقة تخفُّ حاجة الجسم لليود.

من المعروف علمياً أنَّ هناك علاقة بين نقص اليود في الجسم ومرض الغدَّة الدرقية، ونقصانه يؤدي إلى خلل في الغدد خاصَّة الغدَّة الدرقية، وإلى ضعف في مقاومة الجسم، وهذا معناه إشارة إلى ما سيحدث من اضطرابات في المستقبل، ومن علامات نقصان اليود هو جحوظ العينان، وزيادة ضربات القلب حيث تصل من (١٣٠ إلى ١٨٠) نبضة في الدقيقة، كما يبدو الإنسان عصبي المزاج.

إنّ نقصان اليود لدى الأم الحامل، يُحتمل أن تُنجب طفلاً قزماً أو مصاباً بالبلاهة، كما يُسبِّب تأخُّر النمو العقلي للطفل.

أهم مصادر اليود، الأسماك والنباتات البحرية، الملح البحري، الثوم، الفريز، الملفوف، الجزر، القرَّة، العنب، البندورة، الكرّات، السبانخ.

*** الزنك:**

مهم جداً في تركيب الخلايا، يعمل الزنك للحفاظ على مستوى فيتامين A في الدم، يذوب في الماء بسهولة، لذلك فهو يخرج من الجسم بسهولة.

يُحفِّز الزنك جهاز المناعة على أداء عمله، ويخفِّف مشكلة النسيان ويُنشِّط الذاكرة:

نقصان الزنك في الجسم يُسبِّب اضطراب حاسَّتي الشم والذوق، كما يُعتبر نقصانه من الأسباب الرئيسية لحصول القزمية لدى الإنسان، كما له دور في نمو الجلد والشعر والعظام. ولذلك فهو مهم في نمو الطفل، كما يؤخِّر البلوغ الجنسي، فقدان الشعر (داء الثعلبة)، الإسهال، التأخر في التئام الجروح، حالات اكتئاب وسبات ونسيان، ازدياد احتمال الإصابة بالأمراض.

يوجد الزنك في الحبوب وهي مصدر غني له، كما نجده في الشمندر، الجزر، الملفوف، الفطر، الذرة، الشعير.

*** الفلور:**

غاز شديد الفعالية، يتركز وجوده في جسم الإنسان، في تركيب الأسنان والعظام، ولذلك فهو ضروري لبناء أسنان قوية، غير أنَّ حاجة الإنسان له محدودة جداً.

إنَّ كثرة وجوده في مياه الشرب يُضرُّ بالأسنان ويترك عليها بقعاً حوارية تتحوَّل مع الزمن إلى بقع بنية سوداء دائمة، وبحدوث بعض أمراض العظام وبإعاقة النمو.

نقصانه يؤدِّي إلى نخر الأسنان خاصَّة لدى الأطفال، يوجد هذا المعدن في الأسماك، الشاي، المياه الطبيعية، المشمش، الثوم، القرّة، الشعير، البطاطا، الفجل، العنب.

*** منيزيوم:**

معدن منظم لتكوين الهيكل العظمي والجهاز العصبي، يوجد في المشمش، اللوز، الشمندر، الجزر، الكرز، اللوبيا الخضراء، أرز، بطاطا.

*** نيكل:**

محلِّل لمواد الهضم، مفيد للمصابين بالسكري.

يوجد في المشمش، الكرز، الملفوف، القمح، التين، القرَّة، الذرة، الفاصوليا، البصل، الأرز، البطاطا، العنب، البندورة.

*** بروم:**

مهدىء للجهاز العصبي.

يوجد في المشمش، الأرضي شوكي، الشمندر، الجزر، الكرفس، الفطر، الملفوف، التين، الفريز، البصل، الفجل، البندورة.

*** ارسينيك:**

يساعد على تكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء.

يوجد في الثوم، الجزر، الملفوف الأحمر، الفطر، الخس، الأرز، البطاطا، التفاح.

*** الكلوروفيل:**

مطهِّر، نقصانه يؤدي إلى فقر الدم، ضعف القلب والعضلات والأعصاب، وخطر التعفُّن، التعب.

يوجد الكلوروفيل في الخضراوات والبقول الخضراء وكافَّة الفاكهة التي تمر بمرحلة خضراء أثناء نموها.

*** السيليكا:**

إنَّ نقصان هذا المعدن من الجسم يؤدي إلى تشويه العظام وتشويه أوتار العضلات والأسنان، تصلُّب في الأوعية الدموية، مرض السكري، كساح الأطفال، ضعف في القلب والكلى.

يوجد السيليكا في قشور الفاكهة والخضراوات وخاصَّة في الحبوب الكاملة، التفاح، البازلا، الفاصوليا الطازجة، الكرنب، البصل الأخضر، الفريز.

* **السيلينيوم:**

للسيلينيوم مقدرة على تنشيط جهاز المناعة في الجسم، وتخفيف أمراض القلب والأوعية الدموية، وهو مضاد للأكسدة، يُحارب السرطان، خاصّة سرطان الكبد وأمراض الجلد والثدي والقولون.

الدهون (المواد الدسمة):

وهي مواد مولّدة للطاقة والباعثة على النشاط في الجسم، وتتحوّل هذه الدهون ـ الأطعمة الدسمة ـ بتأثير عملية الهضم إلى أحماض كثيفة متعدِّدة الأنواع، كما تتحوّل إلى غليسرين، وتعزّز هذه الأحماض عمل الفيتامين D في ترسيب الكالسيوم والفوسفور على العظام والأسنان، كما تلعب هذه الأحماض دوراً ي مقاومة الأمراض الإنتانية، خاصّة مرض التدرُّن الرئوي والأكزيما.

من المعروف علمياً أنّ المواد الدهنية تتحوّل إلى سكر لتنتج النشاط في الجسم، وبأن نقص السكر يُسبب التعب بسرعة، (يوجد السكر في كل الثمار والخضراوات وبشكل خاص في العنب والعسل والذرة والبطاطا الحلوة).

ـ إنّ هضم الدهون عملية عسيرة على الجهاز الهضمي، وبعضها سهل الهضم.

ـ وتعتبر المواد الدسمة مصدراً لبعض الفيتامينات مثل (K H D A).

ـ المواد الدهنية السريعة الهضم هي (الزبدة، الجبن، الزيت، الجوز، صفار البيض).

إنّ زيادة الدهون في الجسم يُسبب المتاعب للإنسان من عسر هضم إلى ارتفاع حموضة الدم وزيادة نسبة الكوليسترول، ويعتبر الإسراف في تناول المواد والأطعمة الدسمة أخطر المشاكل الصحية للإنسان، خاصّة ذات المصدر الحيواني، وعلى كل من يطلب النحافة والرشاقة لجسمه أن يقلّل من تناوله للمواد الدهنية.

هل يُعتبر السكر مادة مؤذية؟

من المعروف أنَّ زيادة السكر في غذائنا يُسهم في البدانة، خاصّة السكر الأبيض، حيث أماتت فيه التنقية وعملية التصفية العناصر المفيدة من فيتامينات ومعادن، وإضافةً إلى ذلك فهو يحتوي على جرثومة تُعرف باسم عصيّة الحمض اللبني» وهي تهاجم الأسنان.

يوجد السكر في الثمار والخضراوات خاصّة في (العنب، العسل، البطاطا الحلوة، الذرة، الشمام، التوت، البصل الأخضر، الدراق، البرتقال، اللفت، الفريز، الزيتون، المانجا، المشمش، الكرز)...

كما تعتبر الفواكه المجفّفة مصدراً غنياً للسكر، وعلى العموم تُعتبر زيادة الدهون في الجسم مصدر ضرر بالأوعية الدموية وتضييقها وتصلُّبها، الأمر الذي يُعيق وصول الأوكسجين والمواد الغذائية إلى مختلف أجزاء الجسم، كما يرفع نسبة الكوليسترول في الدم.

الكربوهيدرات:

تتكوّن الكربوهيدرات (ماءات الفحم) من «الكاربون + الهيدروجين + الأوكسجين» أي من (الفحم + الماء) ولذلك تُسمّى بماءات الفحم.

الكاربوهيدرات ثلاثة أنواع:

١ ـ المجموعة النقية، التي تضم مختلف أنواع السكاكر مثل (سكر العنب، سكر القصب، سكر الحليب، سكر الفواكه...).

٢ ـ المجموعة غير النقية، تضم النشويات الموجودة في الحبوب والبقول والجذور النشوية.

٣ ـ المجموعة غير القابلة للهضم، وهي السلُليلوز أو التي يُطلق عليها اسم الألياف. وهي غير ذات قيمة غذائية، وغير قابلة للهضم، وتُطرح من الجسم كما تدخل إليه، إنّما لها دور هام في عملية التغذية، وذلك من خلال الدور الذي تلعبه في تحسين عملية الهضم وتخليص الجسم من الفضلات والتخلُّص من

الإمساك. كما للألياف دورٌ في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، والوقاية من أمراض الشريان التاجي، وفي تنشيط حركة الأمعاء، كما تفيد في الوقاية من سرطان القولون، كما تحمي الأسنان واللثّة وتقي من الإصابة بالبواسير وتصلُّب الشرايين، إنّما للألياف دور سيء إذا أخذت بإسرافٍ، والمثل يقول: خير الأمور الوسط.

تعتبر الكاربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة، حيث تتحوّل وعبر عمليات الهضم إلى عناصر سهلة الامتصاص والاحتراق، يتم امتصاصها ونقلها بواسطة الدم إلى جميع أنحاء الجسم، لتحترق حسب حاجة الجسم إليها، والفائض منها، يختزنه الجسم لحين الحاجة إليها، حيث تتكوّن من تراكمها ما يُعرف بالسمنة أو البدانة» (إن السمنة تأتي من الفحمائيات المصنّعة كالسكاكر والحلويات والمشروبات، الكعك، الكاتو، ...).

يعطي الكاربوهيدرات الطاقة للدماغ والعضلات والجهاز العصبي والأنسجة، وتمدُّ القلب بالقوة، وتقلّل الإصابة بالأمراض وتؤخّر الشيخوخة.

تُعتبر الفواكه الطازجة والمجفّفة والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة والبقول والمكسّرات، مصادر غذائية رئيسية للألياف.

يؤدي تقشير الخضراوات والفواكه وطهيها وعصرها والتخلُّص من قشور الحبوب والبقول والمكسّرات إلى خفض نسبة الألياف النباتية في تلك الأغذية، وتسمى الخضراوات بالكنوز الطبيعية للألياف.

تحدُّ الألياف من الشعور بالجوع، تساعد على سلامة الهضم، وهي علاج للإمساك وتشنُّج القولون وتساعد على التخلُّص من الفضلات، وتفيد مرضى السكري ولمن أصيب بالكوليسترول، كما تحفظ البنكرياس من الإجهاد وتخفض نسبة الإصابة بسرطان القولون، ويُستحسن تناول الألياف من مصادرها الطبيعية في الغذاء، ويُفضّل تنويع مصادرها من الغذاء وبذلك نُعطي الجسم الفيتامينات والمعادن إضافة إلى الألياف.

أهم المصادر الغذائية للألياف النباتية، وهي مرتَّبة بحسب أهميتها وفائدتها:

الفواكه	الخضراوات	المكسَّرات	البذور	البقول	الحبوب
تين مجفف	ورق عنب	جوز الهند	عباد الشمس	حلبة	ذرة محمصة
جوافة	أرضي شوكي	بندق	سمسم	فول جاف	نخالة قمح
بلح	بازلاء خضراء	لوز	بطيخ	لوبيا جافة	خبز كامل
رمان	لوبيا خضراء	فستق	يقطين	عدس	
إجاص	كزبرة خضراء	جوز		ماش	
أفوكادو	نعناع أخضر	كاجو		حمص	
فريز	فلفل أخضر	كستنة			
زيتون	فول أخضر				
تفاح	بقلة				
خوخ	بصل أخضر				
زبيب	سلق				
مانجا	بامية				
عنب	ملفوف				
مشمش	جزر				
موز	هندباء				
برتقال	خس				

ـ الماء:

الماء حاجة ضرورية للإنسان يومياً، وهو مادة الحياة الأساسية، وقد جعل الله سبحانه وتعالى من الماء كل شيءٍ حي، الماءُ الصحي لا لون له ولا طعم ولا رائحة.

لا يستطيع الإنسان أن يحيا بدون الماء وفي حدٍ أعلى لا يستطيع أن يعيش أكثر من أسبوع في أحوالٍ عادية، أمّا إذا كان في بيئة صحراوية حارّة فلا يستطيع أن يعيش أكثر من ٢٤ ساعة بدون ماء.

يختزن جسم الإنسان وضمن تركيبة أعضائه كافّة، نسبة كبيرة من الماء، (الرجل الذي يزن ٧٠ كلم يحتوي جسمه على ٤٣ ليتر من الماء) فإذا فقد منها مقدار ليترين يُحسُ بانزعاج صدري وانخفاض في مقدرته الجسدية والعقلية، وإذا فقد أربعة ليترات يُصبح عاجزاً وإذا فقد ثمانية ليترات تدركه الوفاة.

من هذا يتبيّن أنّ فقدان الماء من الجسم يعتبر خطيراً جداً فنسبةُ الماء في الدماغ ٨٥٪ وفي الكلية ٨٠٪ وفي العضلات ٧٥٪ حتى العظام تحتوي على ما نسبته بين ٣٠ و٥٠٪ من الماء، ولذلك يجب أن ينتبه الإنسان إلى توازن كمية الماء التي تدخل جسمه والكمية التي تخرج من الجسم عن طريق البول والتبخُّر والبراز، وتعتبر الكليتان الضابط الرئيسي لضبط السوائل في الجسم.

يحتاج الجسم إلى ليتر واحد من الماء يومياً في الحالة العادية وفي ظروف عادية، وزيادته في الجسم لا تضر لأنّ الكليتان تتخلّصان منه بسرعة عن طريق البول، أمّا إذا تجمّع الماء في الأنسجة وزاد في وزن الجسم يكون مردُّ ذلك إلى وجود مرض في القلب أو في الكليتين وفي هذه الحالة يجب التخفيف من شرب الماء.

إنّ أفضل وقت لتناول الماء هو بين وجبتين، وهو قوّة علاجية للشفاء من الأمراض وتنشيط الدورة الدموية وتقوية الجسم، ويُعتبر الجلد أكثر أعضاء الجسم تأثراً بذلك، فيه الأوعية الدموية والأعصاب والغدد العرقية والغدد الدهنية والشعر وبصيلاته، وما فرز العرق خلال القيام بنشاط جسدي سوى دليل على نشاط الجلد بعمله.

إنَّ الحمام بماء فاتر يُعتبر علاجاً مثالياً لجميع الحالات المتعلّقة بالأعصاب، أمّا استعمال الماء الحار طلباً لتخفيف ألم، قد يصيب الأنسجة بالتلف دون أنْ يُحسَّ بذلك الإنسان، وقد تعمل الحرارة الزائدة على تهيُّج الألم بدلاً من إسكاته.

أمّا اللجوء إلى الماء البارد (الماء الحي) فله عمل تضييق الأوعية الدموية، ودفع الدم في عمق الجسم، ويجب عدم تعرُّض الجسم كثيراً للماء البارد، لأنَّ ذلك يؤدّي إلى نتائج خطيرة، وللحمامات الباردة فائدة للإنسان، أمّا في حال الشيخوخة، يُنصح بعدم اللجوء إلى الحمامات الباردة لأنَّ ذلك يُحدث تفاعلات عنيفة، والأفضل هو الحمام الفاتر، وكذلك الحال بالنسبة للطفل.

وفي حالات التعب والإرهاق، من الخطورة أخذ حمامٍ بارد، وأفضل علاج هو الخلود إلى الراحة والاسترخاء.

كما تُسيء الحمامات الباردة إلى مرضى القلب ومرضى الأوعية الدموية، ماذا يحدث إذا تناول الإنسان كمية كبيرة من السوائل يومياً؟

من المحتمل أن يحصل إضعاف للعصارات الهضمية في الفم والمعدة والأمعاء الدقيقة، فينشأ من جرّاء ذلك عسر الهضم، أو تحدث ترهلاً في الأنبوب المعوي نتيجة العمل المليّن للسوائل، كما ترهق الكليتين بالعمل يومياً وربما أثناء الليل كذلك، ممّا يُسبّب الضيق والإنزعاج للجسم.

• الفصل الثالث

الصحة للجميع

١ ـ من أجل صحّة وحياة أفضل للرجل:

- ـ الرجل بعد الخمسين
- ـ العجز الجنسي
- ـ لكلّ رجل
- ـ الوقاية من سرطان البروستات

٢ ـ من أجل صحة وحياة أفضل للمرأة:

- ـ الدورة الشهرية
- ـ اضطرابات الدورة الشهرية
- ـ انقطاع الدورة الشهرية
- ـ مشاكل ما بعد الدورة الشهرية
- ـ الحمل
- ـ صحة الأم بعد الولادة
- ـ البرودة الجنسية
- ـ ترقق العظام
- ـ الشعر والجمال

٣ ـ من أجل صحة وحياة أفضل للطفل:

- ـ الحياة تبدأ عند الولادة
- ـ مشاكل تولد مع الأطفال
- ـ مشاكل الطفل في شهوره الأولى
- ـ طفلان يعانيان سوء التغذية
- ـ أمراض الطفل
- ـ برنامج مقترح لتطعيم الأطفال

٤ ـ مشكلات صحية تصيب المسنين:

- ـ المشاكل الصحية
- ـ السمنة
- ـ الشيخوخة

من أجل صحة وحياةٍ أفضل للرجل

ـ الرجل بعد الخمسين:

إنَّ الحفاظ على الصحة ضمن حياة متوازنة، تُطيل بحياة الإنسان، بل تجعلها مريحة (وذلك بعد مشيئة الله وقدرته)، وكي تكون حياة الإنسان كذلك، مريحة وسليمة يجب أن تُحقِّق ما يلي:

* لا تكن بديناً، مارس الرياضة باستمرار، رياضة المشي بصورة خاصَّة.
* لا تدخِّن.
* لا تتناول الكحوليات.
* تحلَّى بالإيمان، وبقلب نظيف مبتعداً عن الضغينة والحقد.

إنَّ سن الخمسين، هو منعطف هام في حياة الرجل، وهي محطَّة قد تشهد تغيرات عضوية هامَّة، وعن طريق الثقافة الصحيَّة والإرادة، وحب الحياة يُمكنك العيش بوعي وبصحَّة مستقرة، باتقاء كلِّ ما يهدم الجسم.

يبدأ الذكر بإفراز هرمون (التستستيرون) وهو داخل رحم أمّه أي وهو جنين، ومع بدء سن البلوغ يتسارع إنتاج الخصيتين لهذا الهرمون والذي يؤدي إلى نمو وتشكيل أعضاء الذكورة (تغير الصوت، نمو الشعر في كافَّة أنحاء الجسم، نمو العضلات وقوتها، زيادة كتلة العظام وصلابتها، كذلك يقف هذا الهرمون وراء الرغبة والميول والكفاءة في حالة الأداء الجنسي، ويستمر إفراز هرمون التستستيرون طوال حياة الرجل.


كيف نتقدم بالعمر؟
الشعر
تضمر الخلايا المغذية لبصيلات الشعر، ما يؤدي الى ضعفه. اما الصلع والشعر الأبيض فمرتبطان بالعوامل الوراثية.
الأذن
الجلد
تعاني البشرة من التجاعيد والجفاف، فضلا عن البقع الداكنة. من الأفضل الوقاية من الشمس قدر المستطاع للحفاظ على نضارة البشرة.
القشرة الدماغية
الدماغ
الأنف واللسان
تخف القدرة على الشم والذوق مع تقدم العمر، لكن الأسباب لم تكتشف بعد.
العين

غير أنَّ إفراز هرمون التستستيرون يبدأ بالتناقص بعد سن الخمسين، ليس هذا فقط، إنَّما هناك مجموعة هرمونات هامَّة تفرزها مجموعة غدد في جسم الرجل (الغدَّة النخامية، الغدد الجار كلوية، غدَّة تحت المهاد بالمخ) ومنها هرمون الأنوثة ـ الأستروجين ـ وهناك توازن دقيق بين هرمون الرجولة التستستيرون وهرمون الأنوثة الأستروجين في جسم الرجل، وبعد سن الخمسين ومع تناقص إفراز هرمون الرجولة يختل هذا التوازن مما قد يؤدي إلى أعراض:

* ضعف العضلات
* تدني قوة الذاكرة والقدرات الذهنية.
* نقص كتلة العظام (وهن العظام).
* ضعف الرغبة الجنسية.
* تضخم غدَّة البروستاتا.
* تساقط الشعر.
* الضعف الجنسي.
* زيادة اختزان الدهون تحت الجلد (السمنة أو البدانة).

إنَّ معنى وصولك إلى سن الخمسين، يعني أنَّه أمامك سنوات طويلة لتستمتع فيها بالحياة بمشيئة الله، وأمامك محطَّة مناسبة لإعادة تنظيم حياتك، مارس الرياضة، ابتعد عن الأخطار، خاصَّة التدخين والسمنة.

ـ العجز الجنسي:

تعود أسباب العجز الجنسي إلى عوامل جسدية أو نفسية، ففي الحالة الأولى يكون السبب نقص في الأملاح المعدنية التي تُغذِّي الجسم وتقويه مثل الكالسيوم على سبيل المثال.

إنَّ العلاقة الجنسية بين الرجل وزوجته تحفظ صحَّة الإنسان، إذا كانت باعتدال، وفي هذا الباب أرشد الرسول وهدى المؤمنين وكذلك فعل الأئمة من

بعده، والحكماء والأطباء، إنَّها من سنن الحياة، ولا حياء في ذلك، إنَّها لذّة للنفس وحفظ للنسل ودوام النوع الإنساني، وعدم الجماع، يوقع الإنسان في الأمراض مثل الدوار، ظلمة البصر، ثقل البدن، ورم الخصية أو الحالب.

أمّا الاعتدال، فيه صحّة للجسد، وتهدئة الأعصاب، وتُخفّف من الوساوس لدى الإنسان.

أمّا الإفراط في ممارسة الجنس (الجماع)، يُضعف القوة، ويُضرُّ بالأعصاب ويوقع الإنسان في الرعشة، ويصيبه بالتشنج ويضعف البصر.

في باب الجماع، قيل عن رسول الله محمد أنّه قال:

ـ «يكره أنْ يَغشى الرجل المرأة وقد إحتلم حتى يغتسل من احتلامه الذي رأى، فإنْ فعل ذلك فخرج الولد مجنوناً، فلا يلومنَّ إلاّ نفسه».

كذلك قيل عن الرسول أنّه قال:

ـ «من جامع إمرأته وهي حائض فخَرج الولد مجذوماً أو أبرص فلا يلومنَّ إلاّ نفسه».

من وصايا الرسول في ذلك أنّه قال:

* لا تجامع امرأتك في أول الشهر ووسطه وآخره، فإنَّ الخبل والجنون والجذام يُسرع إليها وإلى ولدها.

* لا تجامع امرأتك بعد الظهر، فإنّه إنْ قضى بينكما ولد في ذلك الوقت يكون أحول.

* لا تتكلم عند الجماع، ولا ينظر أحد في فرج إمرأته.

* لا تجامع امرأتك بشهوة إمرأة غيرك.

* لا تجامع امرأتك إلاّ ومعك خرقة ومع أهلك خرقة، ولا تمسحا بخرقة واحدة.

* لا تجامع امرأتك من قيام، فإن ذلك من فعل الحمير، قد يولد ولد يبول في الفراش.

* لا تجامع إمرأتك في ليلة الفطر.

* لا تجامع امرأتك في ليلة الأضحى.

* لا تجامع امرأتك تحت شجرة مثمرة.

* لا تجامع امرأتك في وجه الشمس.

* لا تجامع امرأتك في ليلة النصف من شعبان.

سُئل الإمام علي عن الجماع، فقال:

«حياء يرتفع، وعورات تجتمع، أشبه شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حلاله الولد، إن عاش فتن وإن مات حزن».

عن الإمام الصادق أنّه قال:

«إياك أن تجامع امرأتك في الليلة التي يهلُّ فيها الهلال، فإنّك إنْ فعلت ثم رزقت ولداً كان مخبوطاً».

عن الإمام الحسين أنّه قال:

«اجتنبوا الغشيان في الليلة التي تريدون فيها السفر، فإنَّ مَنْ فعل ذلك ثم رُزق ولداً يكون أحولاً».

عن الإمام الباقر أنّه قال:

«إيّاك والجماع حيث يراك صبي يُحسن أنْ يصف حالك».

«لا تجامع الحرّة بين يدي الحرّة».

عن الإمام علي أنّه قال:

«من أراد البقاء ولا بقاء، فليخفِّف الرداء، وليباكر الغذاء، وليقلّ مجامعة النساء».

لقد ورد في الرسالة الذهبية للإمام علي الرضا، حول آداب الجماع ما يلي:

«لا تقرب النساء من أوّل الليل، لأنَّ المعدة والعروق تكون ممتلئة وهو غير محمود، يتولَّد منه القولنج والفالج واللقوة والنقرس والحصاة والتقطير والفتق وضعف البصر ورقته، فإذا أردت ذلك فليكن في آخر الليل، فإنَّه أصلح للبدن وأرجى للولد، وأزكى للعقل في الولد الذي يقضي الله بينهما.

لا تجامع امرأة حتى تلاعبها وتُكثر ملاعبتها... فإنك إنْ فعلت ذلك غَلَبَتْ شهوتها واجتمع ماؤها... واشتهت منك مثل ما اشتهيت منها، ولا تجامع النساء إلاّ طاهرة فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائماً ولا تجلس جالساً...

ثم انهض مسرعاً إلى البول من ساعتك، فإنَّك تأمن الحصاة بإذن الله تعالى، ثم اغتسل واشرب من ساعتك شيئاً من العسل، فإنَّه يَردُّ من الماء مثل الذي خرج منك».

قال الأطباء:

الجماع من أفضل أسباب حفظ الصحّة، لا يجوز على شبع ولا على جوع ولا على تعب ولا إثر حمّام، ولا إنفعال نفساني، وشدَّة الفرح، وليحذر الرياضة بعده، فإنَّها مضرَّة جداً.

- أوقات مكروهة لممارسة الجماع:

ما بين طلوع الفجر وطلوع الشمس.

ما بين مغيب الشمس وسقوط الشفق.

في يوم كسوف الشمس.

في يوم حدوث زلزلة.

- أوقات محمودة لممارسة الجماع:

ليلة الثلاثاء، يكون ولده طيب النكهة، رحيم القلب، سخي اليد، طاهر اللسان وليلة الجمعة.

ـ أطعمة مفيدة للجماع:

صفار البيض.

بزر البصل، يُدقّ ويُلتُّ بالعسل ويُلعق على الريق.

البصل مشوياً أو مطبوخاً.

بزر الكرفس، يدق وينخل ويخلط بسكر نباتي ويُلتُّ بسمن البقر ويؤكل منه لثلاثة أيّام.

يُخلط كمية من السمن مع العسل ويغلى على النار، ويؤكل عند النوم.

زنجبيل، يدق ويشرب بلبن البقر على الريق.

الزعفران مفيد.

دهن العاقر قرحا يُدهن به القضيب يُحرّك شهوة الجماع.

الخولنجان، يُسحق ويخلط مع لبن البقر ويُشرب على الريق.

العنب، مفيد.

اللوز مفيد.

الخس مفيد.

فستق العبيد مفيد.

التمر مفيد جداً مع الحليب والقرفة.

الجرجير، مع الجزر مع عصير الليمون الحامض (سلطة) يهيج الشهوة، محرّك للباه.

السمك يزيد الباه.

القرفة (الدارصيني) شربها مفيد ومنشّط.

الكراوية، تفتح الشهوة.

الشومر، يُنبّه الغدد الجنسية.

البقدونس مفيد في حالات الضعف الجنسي.

ـ لكل رجل:

من أجل صحّة وحياة أفضل، على كل رجل الانتباه إلى:

* الأمراض التي تؤدي إلى حدوث الضعف الجنسي عند الرجال:

السكري

سرطان البروستات

إصابات الحبل الشوكي

أمراض الكلى

ارتفاع نسبة الدهون

ارتفاع ضغط الدم

أمراض الشرايين التاجية

أمراض الجهاز العصبي

الإكتئاب

* الأدوية التي قد يؤدي استخدامها إلى حدوث الضعف الجنسي عند الرجال:

بعض أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم.

بعض أدوية قرحة المعدة.

بعض أدوية علاج مرض السكري.

مضادات هرمون الذكورة.

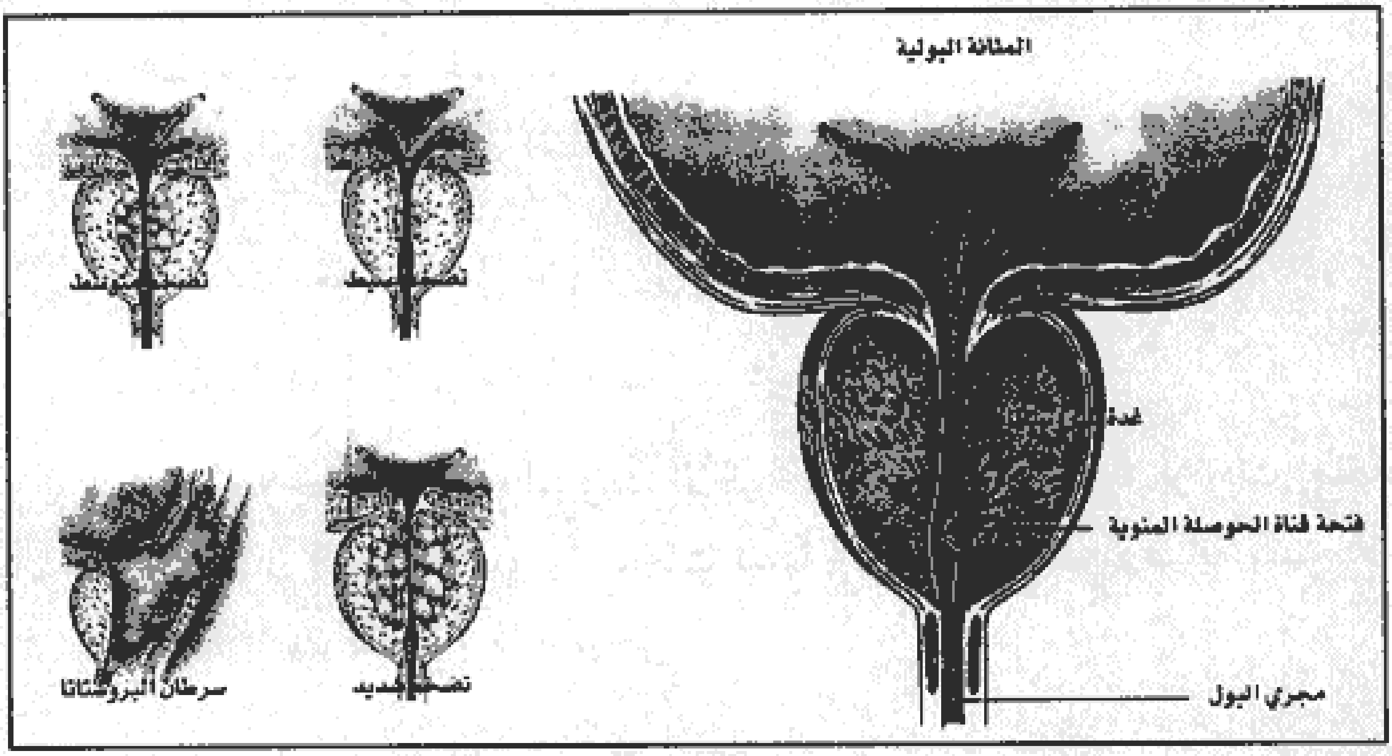
بعض أدوية علاج مرض الاكتئاب.

* عادات قد تؤدي إلى حدوث الضعف الجنسي عند الرجال:

التدخين.

شرب الكحول.

الضغوط النفسية والعصبية.



ـ الوقاية من سرطان البروستات:

البروستات عند الرجال هي جزء من الجهاز التناسلي الذكري، وتوجد في أسفل المثانة البولية، تُحيط بقناة البول والتي تصبُّ فيها قناة الحويصلة المنوية.

البروستات مسؤولة عن إفراز سائل ضروري لحياة وانتقال الحيوانات المنوية خلال عمليات القذف، ومع النقص في معدل هرمون الذكورة (التستيرون) تزداد البروستات تضخماً، بدءاً من سن الأربعين يبدأ الرجل يعاني من تضخُم هذه الغدَّة، ويتسبَّب عن ذلك أعراض مختلفة تزداد سوءاً مع تقدم السن، وقد تتعرَّض البروستات إلى إحدى الحالات المرضية التالية:

* التهاب البروستات، وقد يكون الالتهاب حاداً أو مزمناً.

* تضخم البروستات.

* سرطان البروستات، فهو ثاني أخطر أنواع السرطان الذي يصيب الرجال، والذي تظهر أعراضه تدريجياً ويزداد احتمال الإصابة به نتيجة عدَّة عوامل:

ـ التدخين.

ـ الأطعمة الدهنية.

ـ ممارسات جنسية غير سوية.

ـ عوامل وراثية.

ـ عمليات تحديد النسل عن طريق قطع مجرى المني.

ـ ممارسة العادة السريّة منذ الصغر.

ومن الملاحظ أنّه وفي السنوات الأخيرة من القرن العشرين، ازدادت إصابة الرجال بسرطان البروستات، وأصبحت نسبة الإصابة تعادل الإصابة بسرطان الرئة، مهدّدةً بذلك صحّة وحياة الرجل.

إنّ أكثر من ٥٠٪ من حالات إصابة البروستات بمرض سرطاني يتم تشخيصها بعد انتشار المرض إلى أعضاء أخرى في الجسم، وبالأخص إلى العظام، وبنسبة من ٣٠ إلى ٤٠٪ يكون الورم، قد خرج عن حدود غشاء غدّة البروستات، وفي أكثر الأحيان تكون العقد اللمفاوية المجاورة قد أصيبت.

في هذه الحالة تصبح إمكانية العلاج محدودة وفعاليته قليلة، وغالباً ما يقتصر على علاج العوارض الجانبية للمرض، ولكن إذا تمّ التشخيص في المراحل المبكرة من المرض، عندها يستطيع الطبيب الإخصائي إسعاف المريض وشفائه بواسطة الجراحة و... وتدل الإحصائيات أنّ سرطان البروستات يصيب رجلاً من كل عشرة رجال، لذلك يُعتبر الكشف المبكر، العامل الرئيسي لنجاح علاج هذا المرض والشفاء منه.

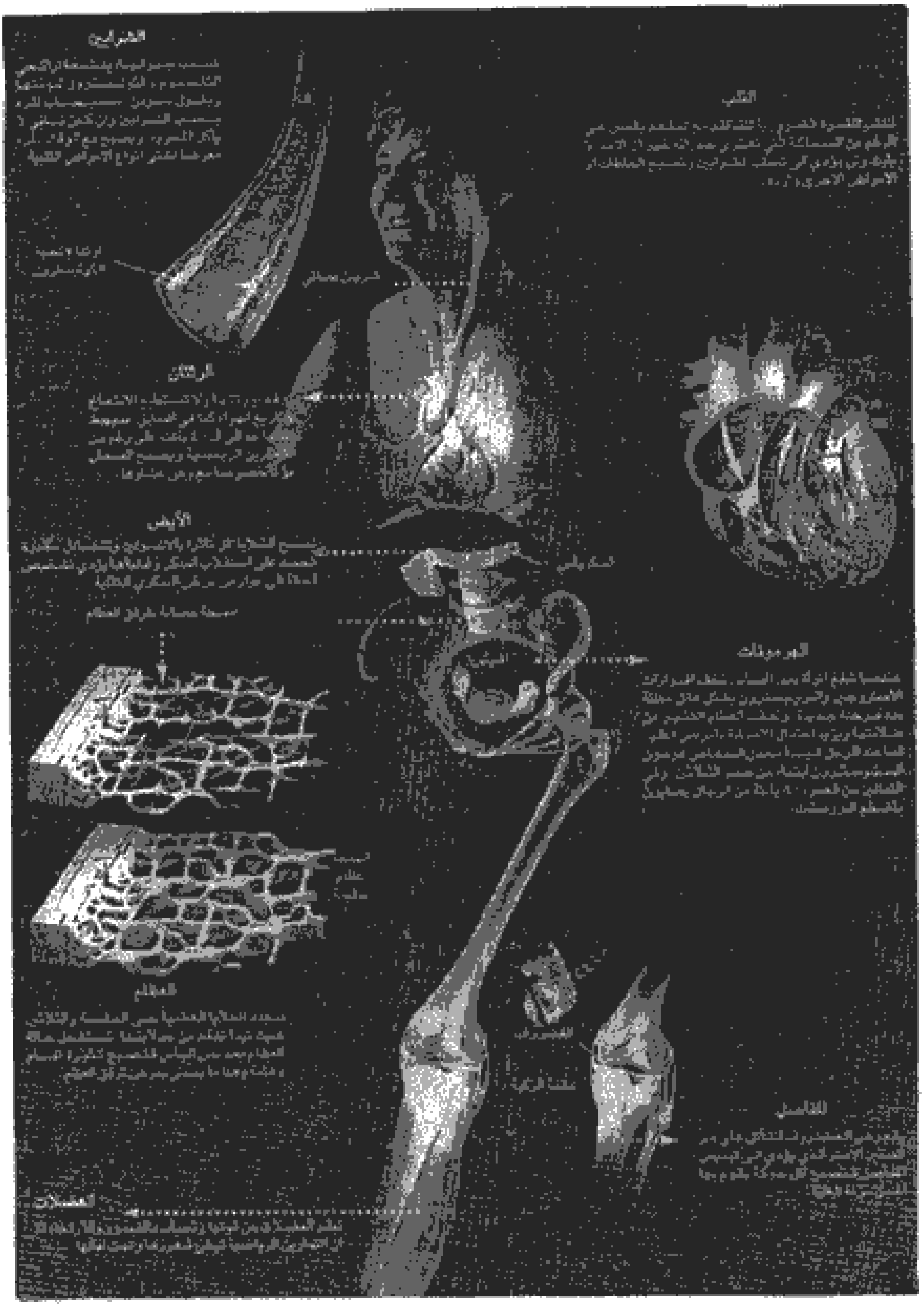
لذلك ولسلامة الرجل ولحفظ صحّته على كلّ رجل أن ينتبه لما يلي:

* لمن تجاوز الأربعين من عمره أن يخضع لفحص لمس البروستات لدى الطبيب مرّة كل سنة.

* وبعد الخمسين من العمر على كل رجل أن يُخضع عيّنة من الدم للكشف عن نسبة ارتفاع (SPA) ولهذا الفحص أهمية كبيرة للتشخيص المبكّر لسرطان البروستات.

* كما يفضل إجراء صورة صوتية للبروستات.

ومن مظاهر المرض، اضطراب في البول، التبوُّل الليلي، ضعف تيَّار البول، نزول قطرات من البول بعد الانتهاء من التبول أو العجز عن إفراغ المثانة، نزول المني أثناء التبرز، كل ذلك يدل عن وجود تضخم أو التهاب أو ورم البروستات، إنَّ فحص (SPA) قد يُنقذ حياة الرجل من سرطان البروستات.



من أجل صحة وحياة أفضل للمرأة

*** الدورة الشهرية أو (الطمث - الميعاد - الحيض):**

يبدأ الميعاد الأوّل عند معظم الفتيات بين سن ١١ و١٦ سنة، وهذا يعني أنه أصبح بإمكانهن الحمل أي الحبل.

يحدث الميعاد الطبيعي مرّة كل ٢٨ يوماً أو ما يقارب ذلك، ويستمر لثلاثة أو ستّة أيّام، وتتفاوت هذه المدة بين امرأة وأخرى.

إنّ الميعاد غير المنتظم أو المؤلم، شائع في سن المراهقة ولكنّه لا يعني وجود مشكلة صحية، وإذا كان الطمث مؤلماً، لا حاجة لملازمة الفراش، قد يكون السكون والهدوء مزيداً من الألم، إنّ مزاولة بعض الأعمال البسيطة تُخفّف الألم، كما يُخفّفه تناول شراب ساخن، أو وضع القدمين في ماء ساخن، أو وضع كيس ماء ساخن على البطن يفيد ويُخفّف الألم، وينصح كذلك بغلي مقدار ملعقة صغيرة من ورق اكليل الجبل (حصى البان) ويؤخذ نصفها صباحاً ونصفها مساءً قبل الطعام، ويداوم على هذا العلاج مدة الحيض فإنّه نافع جداً ويُخفّف الألم.

يجب على المرأة أن تحافظ على نظافتها في فترة الميعاد كأي وقت آخر، وأن تحصل على قدرٍ كافٍ من النوم، وتتناول وجبات كاملة من الطعام.

إن لم يبدأ الميعاد في وقته المحدّد فقد يدل على الحبل، أمّا لدى الفتيات دون العشرين والنساء فوق الأربعين، فغالباً ما يكون ذلك طبيعياً، كما قد تتسبّب الاضطرابات العاطفية والفكرية في تأخير أو انقطاع الدورة الشهرية.

*** اضطرابات الدورة الشهرية:**

إنَّ عدم انتظام مواقيت الدورة الشهرية عادي بالنسبة لبعض النساء، ولكنّه قد يكون دلالة على مرضٍ مزمن أو فقر دم أو سوء تغذية أو التهاب أو ورم في الرحم مثل أورام ليفية أو وذمات بطانة الرحم، أوضاع الرحم الشاذة، علل نفسية.

يزول اضطراب الحيض بعد الولادة أحياناً، يُفضَّل تناول أغذية غنية بالفيتامينات والمحافظة على الحالة النفسية الهادئة، تناول أوراق النعناع والبابونج وأزهار المريمية يومياً، وينصح بزيارة الطبيب للتأكد من عدم وجود علّة جسدية.

*** انقطاع الدورة الشهرية:**

يوماً ما في حياة المرأة تبدأ الهرمونات الجنسية بالتناقص، وسوف تُلاحظ المرأة ذلك، وهذا يعني أنّ مرحلة انتهت وأخرى قد بدأت، وتصبح مواعيد الدورة الشهرية غير منتظمة، وعندما تمر سنة على انقطاعها، عندها يقال بأن المرأة قد وصلت بالتأكيد إلى سن العطاء (والبعض يطلقون عليه اسم سن اليأس)، حيث تكون المبايض قد أتمّت عملها ولم تعد تنتج أية هرمونات جنسية.

إنَّ سن اليأس، أو سن العطاء، أو مرحلة انقطاع الطمث، هو الزمن في حياة المرأة حين ينقطع الطمث ولا تقدر المرأة بعد ذلك على إنجاب الأطفال وهذا التغيُّر لدى المرأة يحدث عادة بين سن ٤٠ ـ ٥١ عاماً، وغالباً ما يصبح الميعاد غير منتظم لعدّة أشهر قبل انقطاع الطمث.

تشعر المرأة خلال فترة انقطاع الطمث بعدم الراحة وتحسُّ بانقباض وقلق وهبات ساخنة أي شعور بالحرارة المفاجئة والمزعجة مع تصبُّب العرق، وبأوجاع الجسم والحزن... ولكن هذا الشعور يزول بعد تجاوز فترة انقطاع الطمث.

ومع توقف الدورة الشهرية يتراجع إنتاج الإستروجين الذي يُسبِّب بنقصانه أو بتوقفه إلى إحداث تغيرات صامتة وأعراض مثل:

* أمراض مهبلية وجفاف المهبل ورغبة في حكّ الجلد.

* دوخة، عصبية، رغبة في التقيؤ.

* تسارع دقّات القلب أو تباعد بينها.

* الشعور بالإرهاق والرغبة للنوم المتقطّع.

* تغيرات نفسية مثل الشعور بالتوتر، الاكتئاب وتراخي النشاط.

* يصغر حجم الثدي ويصبح أكثر ارتخاءً.

* آلام في مجرى البول، ورغبة في التبوُّل بمعدّل أكثر من الماضي.

* آلام في الظهر.

* إمساك أو إسهال.

* ألم في المفاصل.

* تغيرات في نسبة الدهن في الدم، ممّا يجعل احتمال الإصابة بتصلُّب الشرايين.

*** ما بعد انقطاع الدورة الشهرية:**

تستطيع معظم النساء أن تتأقلم مع الوضع الجديد، إنَّ سن الأمل ـ سن العطاء، هو طور خطير في حياة المرأة، ولذلك يجب على المرأة أن تتجنّب كل ما يثيرها وتتبع نظاماً غذائياً جيداً مع الاهتمام بالحركة والنشاط الجسماني، وأن تحافظ على وزن معتدل والقيام بفحص دوري.

كما تحدث بضعة تغيرات في العظام ربّما تظهر أعراض ترقُّق العظام أي تصبح العظام أضعف ممّا كانت عليه وتصبح سهلة الكسر، كما تفقد المرأة بعضاً من طولها مع تقدُّم السن وتستدير الأكتاف.

وثمّة خطر آخر يزداد حصوله بعد سن الأمل ومع تقدُّم السن وهو السرطان، خاصّة سرطان الثدي وسرطان الرحم.

يزداد خطر الإصابة بنوبة قلبية لمن تمّ عندها استئصال المبيض أوإذا كان أحد أفراد عائلتها قد أصيب بنوبة قلبية قبل سن الستين، وإنّ النساء المصابات بمرض السكري هم الأكثر تعرضاً للإضطرابات القلبية.

إنّ التدخين عنصر أساسي خطير على القلب، ويمكن للمرأة تجنُّبه، كذلك تعتبر تناول الكحول خطرة جداً على القلب في هذه المرحلة، كما يُعتبر قلّة النشاط الجسدي عامل خطر لأمراض القلب، وعلى السيّدة في هذه المرحلة أن لا تترك السمنة (البدانة) تغزو جسدها.

خفّفي من تناول الملح.

خفّفي وزنك.

تجنبي التدخين والكحول.

راقبي ضغطك.

إنّ النساء اللواتي يُصبن بنزف حاد أو بألم شديد في البطن أثناء فترة انقطاع الطمث، أو اللواتي يعود النزف معهن بعد انقطاعه مدّة أشهر أو سنوات، عليهنّ طلب المساعدة الطبية وإجراء الفحوصات للتأكد من عدم إصابتهن بالسرطان أو بغيره.

ـ الحمل:

لمعرفة المرأة الحامل (تَجمع المرأة بولها في كبّاية وتبقيه لمدّة ثلاثة أيّام، وإن ظهر شيء في قعر الكباية شبيه بالدود الصغير الناعم، معنى ذلك أنّها حامل.

*** دلائل الحبل ـ الحمل:**

ـ أول الدلائل هو انقطاع الدورة الشهرية.

ـ غثيان عند الصباح والرغبة بالتقيُّؤ، يكون ذلك خلال الشهر الثاني والثالث من الحمل.

ـ كثرة التبوُّل.

ـ انتفاخ البطن.

ـ تضخم الثديان.

ـ ظهور الكلف على الوجه (قناع الحبل) أي ظهور مساحات داكنة على الوجه وعلى الصدر والبطن.

ـ في الشهر الخامس يبدأ الطفل بالحركة.

* على الحامل أن تتناول طعاماً جيداً متوازناً، استعمال الملح الممزوج باليود، المحافظة على نظافة الجسم، تجنُّب الأدوية قدر الإمكان، لا تدخين ولا مشروبات كحولية، لأنها تضر بالصحة وبالجنين معاً، الابتعاد عن الأطفال المصابين بالحصبة، ممارسة رياضة خفيفة وبصورة خاصّة المشي.

*** مشاكل تعترض الحامل:**

ـ غثيان وتقيؤ.

ـ حرقة أو ألم في باب المعدة أو الصدر.

ـ انتفاخ القدمين.

ـ ألم في أسفل الظهر.

ـ فقر دم وسوء تغذية.

ـ الدوالي (انتفاخ الأوردة).

ـ البواسير.

ـ الإمساك.

*** علامات خطرة أثناء الحمل:**

النزف، وهذا يدل على بداية الإجهاض وغالباً ما يحدث هذا في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ويكون الجنين في أغلب الأحيان غير متكامل.

فقر دم شديد، حيث تكون الحامل ضعيفة ومتعبة ومصفرّة البشرة.

انتفاخ الأقدام والأيدي، وانتفاخ الوجه.

صداع، دوخة وغشاوة.

زيادة وزن، ارتفاع ضغط الدم.

على المرأة الحامل في شهورها الأولى وإذا أحسَّت بإحدى العلامات الخطرة المار ذكرها، عليها الاستراحة في الفراش، وتجنُّب الملح، والامتناع عن أكل البصل لما فيه من زيوت طيّارة لأنها تُسبِّب لها إسهالاً قد يؤدي إكثاره إلى الإجهاض.

*** بعد الولادة:**

بعد تسعة أشهر من الحمل، وبعد مجيء المولود الجديد، على الأم أن تأخذ أعلى درجات العناية بطفلها، وتُقدِّم له أفضل نظامٍ غذائي.

إنّ حليب الأم هو أفضل غذاء لطفلها، والأطفال الذين يتغذُّون بحليب أمهاتهم يكونون أقوى جسماً وأكثر صحةً وأقل تعرضاً للموت، والسبب في ذلك:

- احتواء حليب الأم على حاجيات الطفل بشكل متوازن.
- إنَّ حليب الأم نظيف.
- إنَّ درجة حرارة حليب الأم مناسبة للطفل دوماً.
- يحتوي حليب الأم على مضادات تحمي الطفل من بعض الأمراض كالحصبة وشلل الأطفال. وعلى الأم أن تطعم وليدها من صدرها أوّل أربعة أو ستة أشهر فقط من حليبها، وبعدها تبدأ بالإضافة إلى حليبها بعض الأطعمة المغذية (تفاح، ليمون، عسل، . . .) يمكن للأم أن تزيد من كمية حليب ثدييها إذا فعلت ما يأتي:

* البدء في إرضاع الطفل من أوَّل أيّام عمره مهما كانت قليلة.

* شرب السوائل بكثرة.

* تناول أطعمة مغذِّية وخاصَّة الحليب ومشتقاته.

* خذي قسطاً جيداً من النوم، وتجنبي التعب الشديد أو الاضطراب النفسي.

* امتنعي عن المأكولات المرَّة لأنَّها تنتقل إلى الرضيع عن طريق الحليب وتفسد على الطفل طعامه.

* ارضعي طفلك عدَّة مرات في اليوم.

إنَّ الأطفال الذين يتغذّون على حليب الأم يتميزون عمَّن يتغذَّى على حليب القارورة، فلدى هؤلاء (الذين يتغذون على حليب القارورة ـ القنينة) تكثر احتمالات إصابتهم بالأمراض والموت، إنّ العديد من الأدوية خطرة على الوليد، ويزداد الخطر إذا أعطي لطفل خديج أي وُلد قبل أوانه، أو لطفلٍ وزنه دون المعدَّل (أقل من ٢,٥ كلغ).

*** صحة الأم بعد الولادة:**

بعدما تضع الأم مولودها، عليها أنْ تتناول كلّ أنواع الأطعمة المغذِّية، خاصَّة الحليب والجبن والدجاج والبيض واللحوم والأسماك والفواكه والخضار والحبوب والفاصوليا بشكل خاص.

على الأم أن تعتني بنظافة جسدها بعد الولادة، ولكن يُستحسن في الأسبوع الأوّل أن لا تنزل إلى الماء، وبعد ذلك تستحم بانتظام.

قد تُصاب الأم النفساء بالحمَّى بعد الولادة، وعوارض النفاس هي:

ـ قشعريرة أو حمَّى.

ـ صداع أو ألم في أسفل الظهر.

ـ ألم في البطن أحياناً وإفرازات من المهبل كريهة الرائحة.

قد تكون حمَّى النفاس خطرة (وقديماً كانت ولادة الطفل تُكلِّف الأم حياتها).

يجب على الأم بعد الولادة الاعتناء جيداً بنظافة ثدييها، وأن لا تستعمل الصابون في غسل الحلمة، لأن ذلك قد يُسبب احتقان الحلمة والتهابها.

إنَّ الالتهابات التي قد تحصل في الثدي، هي نتيجة دخول الجراثيم بسبب تشقُّق الحلمة، وهذا شائع خلال الأسابيع الأولى من إرضاع الطفل، في هذه الحالة يجب المحافظة على نظافة الثدي مع وضع بعض الزيت النباتي على الحلمة بعد إرضاع الطفل.

إنَّ التدرن المؤلم والحار في ثدي المرأة التي ترضع طفلها، غالباً ما ينتج عن التهاب الثدي، أمّا التدرن غير المؤلم في الثدي فقد يكون ورماً سرطانياً، ومعالجة حالة سرطان الثدي الناجحة تعتمد على الاكتشاف المبكر لذلك، وغالباً ما تكون الجراحة ضرورية.

*** دلائل سرطان الثدي:**

- ظهور تدرن أو نتوء في جلدة الثدي أو ما يشبه قشرة البرتقالة.
- وجود غدد لمفاوية كبيرة تحت الإبط.

على كل امرأة أن تتعلّم كيف تفحص نفسها مرة كلّ شهر.

*** البرودة الجنسية لدى المرأة:**

إذا حصل لدى المرأة بروداً جنسياً قد يؤدّي إلى حصول اضطرابات في أعضاء التناسل لدى المرأة أو إلى العنّة لدى الرجل، وتعود أسباب البرودة الجنسية إلى:

- مشكلات نفسية.
- تصورات طفولية مخطئة أو مخاوف حول الجنس.

وقد يُفيد في هذه الحالة شرب مغلي إكليل الجبل، المريمية، الزنجبيل، كرفس والحلبة.

ـ ترقق العظام:

ترقق العظام، مرض يجعل عظام الإنسان هشّة قابلة للتفتُّت والكسر السريع، يتسلل هذا المرض إلى الإنسان بصمت وبدون ألم، ودون عوارض، ويتسارع لدى المرأة خلال فترة انقطاع الطمث (سن الأمل)، أي عندما يتوقّف إفراز مادة الإستروجين، أو بعد الخضوع لعملية استئصال المبيضين.

لا تعرف السيدة أنّها أصيبت بمرض تفتُّت العظام أو ترقق العظام، إلاّ بعد ظهور عوارض مثل كسور في المعصم أو في الورك، ألم في أسفل الظهر أو التواء فيه، نقص في الطول بسبب انهيار في بعض فقرات العمود الفقري.

لذا يتوجب على كل امرأة معرفة هذا المرض والخطر الذي يُعرِّض عظامها للترقق.

* ما هي المُسبّبات التي تزيد فرص الإصابة بتفتُّت العظم؟

هناك عدّة عوامل، منها:

ـ بلوغ سن اليأس.

ـ جراحة استئصال المبيضين قبل انقطاع الميعاد.

ـ قلّة تناول الكلسيوم في الطعام.

ـ عدم ممارسة الرياضة.

ـ التدخين.

ـ عامل وراثي، وجود مرض تفتُّت العظام في العائلة.

ـ كثرة تناول الكحول.

ـ البنية النحيلة.

ـ البشرة الفاتحة.

ـ كثرة إفراز الغدّة الدرقية.

ـ تناول أدوية الكورتيزون ومشتقاته.

* نُعدُّ فيما يلي لائحة من السيرة الذاتية للمرأة طبياً، كيف تُحدِّد إذا كانت معرَّضة لخطر المرض واللجوء إلى الطبيب للعلاج، أو لإرشادك إلى طريق الوقاية.

تحققي بنفسك عن صحَّة عظامك، حدِّدي فيما يلي المخاطر التي تنطبق عليك:

ـ هل توقفت العادة الشهرية قبل سن الخامسة والأربعين؟

ـ هل توقفت العادة الشهرية لمدة سنة أو أكثر (عدا فترات الحمل).

ـ هل توقفت العادة الشهرية بسبب انتزاع الرحم أو المبيض؟

ـ هل كانت عادتك الشهرية غير منتظمة، أو توقفت نهائياً لفترة تفوق الستة أشهر قبل سن اليأس (سن الأمل)؟

ـ هل تشربين الكحول بكثرة؟

ـ هل تناولت في صغرك أو تتناولين الآن كمية قليلة من الحليب، الألبان، والخضر الطازجة؟

ـ هل تعرضت سابقاً أو تتعرّضين اليوم للقليل من أشعة الشمس؟

ـ هل أصيب أحد أفراد عائلتك بمرض ترقق العظام؟

ـ هل تعرّض أحد والديك لكسر في الورك بعد سقطة بسيطة؟

ـ هل لديك أحد الأمراض التالية (الغدة الدرقية، مرض الكبد، مرض الجهاز الهضمي)؟

ـ هل أنت نحيلة؟

ـ هل تعرضت لكسر في المعصم أو في العمود الفقري أو الورك من جراء سقطة بسيطة أو نتيجة أي حادث بسيط؟

ـ هل لاحظت أنك فقدت بضعة سنتيمترات من طولك؟

- هل لديك انحناء أو حدبة في الظهر؟
- هل تعانين من أوجاع في الظهر؟

إذا كانت الإجابة بنعم على إحدى هذه الأسئلة، يمكن أن تكوني معرّضة للإصابة بخطر مرض ترقق العظام، وبإمكانك تشخيص هذا المرض ومعالجته باكراً.

*** نصائح للمحافظة على عظام قوية:**

- مزاولة الرياضة خاصّة رياضة المشي يومياً.
- تناول وجبات غذائية طبيعية متوازنة.
- عدم الانحناء لالتقاط أشياء على الأرض، إنّما بالإمكان ثني الركبتين والحرص على استقامة الظهر.
- الامتناع عن التدخين، لأنّ التدخين يزيد تفتّت العظام سوءاً.

ـ الشَعْرُ والجمال:

إنّ حلم كل امرأة أن تكون شخصيتها جذّابة، ولكي تكون كذلك، عليها أن تُتقن فن التجميل دون اللجوء إلى الأدوية الكيماوية، ويكفي تناول ما تزخر به الطبيعة من نباتات وأعشاب وخضار.

إنّ جمال الوجه والجسد هي عناوين الصحة والحيوية، وبالعودة إلى الطبيعة نحافظ على جمال الوجه والجسد معاً. وليس الأمر بالصعب أبداً، إنّما يلزم وعي وإدراك لمن ترغب الاستفادة منها، ففي بلادنا، سهلاً وجبلاً، حقولاً وبساتين ومراعي وغابات، أراضي رطبة وجافّة، حواشي طرق وأنهار، فيها كل ما أبدع الرب من نبات وأعشاب وأشجار، ومن هذه جميعاً بالإمكان الإفادة من:

- الجذور، البصلة، الدرنيات، الجذمور.
- الأوراق، البراعم، الساق، القشرة، الزهرة، الثمار، البذور، البتلات.

يمكن الإفادة من النبات جافاً وطازجاً، وعلينا حفظ المواد المجفّفة في

أوانٍ زجاجية محكمة الإغلاق أو في أكياس من القماش النظيف، يجب عدم تعريض النباتات لأشعة الشمس مباشرة بعد قطفها لكي لا تفقد المواد الطيّارة منها.

تحتل مستحضرات التجميل المركز الأول في حياة المرأة، والشعر الجميل يُسرُّ العين، ويضفي على الأنثى جمالاً، لذلك يجب حمايته من المواد الكيماوية التي قد تحرقه أو تُضعفه ومن ثم يتساقط.

للحفاظ على قوة الشعر وجماله، يجب عدم تجفيفه بالهواء الساخن، أو بآلات كهربائية، إنَّما الأفضل تعريضه لأشعة الشمس والهواء لبضعة دقائق.

لإعطاء الشعر نعومة ولمعاناً، يُفضَّل تنظيفه بالماء البارد مع القليل من الخل أو عصير الليمون الحامض.

ـ **لتنمية الشعر وتغذيته**: يفضل العودة إلى الطبيعة واستخلاص منها إحدى الوصفات التالية وفرك فروة الرأس بلطف:

(عصير القرّة، مستحلب الهندباء البرية، عشبة القرّاص، نبتة القصعين، زهر الزيزفون).

ـ **لمنع سقوط الشعر**: يُفضّل اللجوء إلى عصير القرّة، أو بمنقوع ورق القرّاص وزهر القصعين وورق الغار، مغلي الخبّاز.

ـ **لإزالة الشعر من مكان ما في الجسم**: يُنتف الشعر، ويمسح مكانه بمزيج من مرارة الماعز مع النشادر.

ـ **لمعالجة قشرة الرأس**: نستعمل إحدى الوصفات التالية: نغمس المشط بمزيج من خلّ التفاح والماء ويمشّط الشعر، أو فرك فروة الرأس بعصير القرّاص أو بعصير القرّة، أو فرك فروة الرأس بزيت الزيتون.

ـ لصنع عطر من الطبيعة، ننقع في ليتر من الخل الأبيض ٢٠ غراماً من الصعتر ومثلها من النعناع أو البنفسج لمدّة شهر وبعدها يُصفّى المنقوع ويُستعمل.

ـ إذا كان الشعر دهنياً، يفرك بمغلي ورق الأرقطيون.

ـ إذا كان ناشفاً، يفرك بمستحلب إكليل الجبل.

ـ إذا كان طبيعياً، يفرك بمستحلب زهر البابونج وبضعة أوراق القرّاص.

ـ إذا كان جافاً ومتقصفاً، نأخذ صفار ٣ بيضات مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويغسل بها الشعر.

ـ **لعلاج داء الثعلبة:** نستعمل إحدى الوصفتين التاليتين:

* نأخذ مقدار من دهن الغار وزيت الزيتون وبزر رشاد مسحوق وبزر جرجير مسحوق، يخلط الجميع ويوضع على مكان العلّة.

* يؤخذ نرجس مع ثوم وبصل عنصليّ، يدق الجميع وتوضع على مكان العلّة.

ـ **لجعل الشعر أسود اللون:** يؤخذ من حب الآس والكرفس وورق السلق وقليل من أطراف العلّيق وقشور الجوز، يمزج الجميع ويطبخ على نار هادئة ثم يُضاف إليه دهن الورد ويُطبخ حتى يذهب عنه الماء ويصبح الجميع على شكل عجينة وعند ذلك يُطلى به الشعر.

من أجل صحّة وحياة أفضل للطفل



إنَّ الحياة تبدأ عند الولادة، عبارة شائعة، ولكن يجب أن لا نتجاهل أنَّ أحداث ما قبل الولادة هي الأكثر أهمية من تلك التي تليها.

إنَّ سجل الطفل الوراثي يكون قد تقرَّر وقت الحمل، بما في ذلك لون شعره، وفئة دمه، ومهاراته الذهنية ولون عينيه والعديد من الخصائص الأخرى.

لقد أثبت العلم اليوم أنَّ تشوُّهات عديدة تُسبِّبها الظروف المحيطة بالجنين خلال الأشهر التسعة التي يقضيها في أحشاء أمّه، وقد كشف الطب أنَّ العديد من الأطفال يصابون بتشوُّهات نتيجة إصابة الأم بمرض الحصبة الألمانية خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى، كما لبعض العقاقير علاقة بولادة أطفال مشوُّهين (مثل عقار Thalidomide) بالأذرع والسيقان.

إنَّ ولادة طفل من أبوين تربطهما علاقة قرابة، أي أنَّ أحدهما ابن عم أو ابن عمَّة أو ابن خال أو خالة، فإنَّ احتمال تضافر جيناتهما المسؤولة عن التشويه يزداد ازدياداً كبيراً.

كما أنَّ التعرُّض لأشعة أكس، قد يكون له أثر ضار على الخلايا التناسلية عند الإنسان، ذكراً كان أم أنثى، وأنَّ هذا الأثر قد يكون مسؤولاً عن تشويه طفل

قد تعرّض أحد أبويه لهذه الأشعة، ولذلك يجب عدم تعريض الأعضاء التناسلية للأشعّة إلاّ عند الضرورة القصوى.

إنّ سوء التغذية أو نقصها يعيق نمو الخلايا لدى الجنين وتطورها. وكذلك يسيء للجنين تناول أمّه الحامل به أدوية مسكّنة (مخدّرة).

يرى الأطباء أهمية كبيرة لرياضة المشي أثناء الحمل، إضافة إلى العناية بالصحّة النفسية للأم.

بعد الولادة، تحتاج الأم في الفترة الأولى إلى التعرُّف بطفلها، كما يحتاج الطفل إلى التعرُّف بأمه، وقد تبين أنَّ الطفل يتأثّر بنبرة صوت أمّه إذا كانت هادئة أو قلقة، كما يتأثّر بطريقة مداعبتها إيّاه.

كثيراً ما تكون الأمّ الشابّة كثيرة القلق والخوف على طفلها، وتتوهَّم أنَّ الخطر محدق به دائماً، في حين أنّه يجب عليها أن تفكّر بطريقة إيجابية، شاكرة الله على إعطائه طفلاً سليماً في صحّة وعافية، ما دام يأكل بشهية ويزداد وزنه، ويجب على الأم أن تتحدّث مع طفلها بطريقة هادئة، وتتجنّب كل إزعاج أو حركة مباغتة...

كذلك على الأم أن تحمل طفلها برفق وعناية وأن تُسند رأسه وظهره كما يجب، وأن لا ترفعه من ذراعيه.

إنَّ إرضاع الطفل من صدر أمّه، أمرٌ مهم وضروري للأسباب التالية:

* أعدَّ الله سبحانه وتعالى حليب الأم خصيصاً لتلبية الحاجات الغذائية للطفل المولود.

* إنَّ حليب الأم طازج باستمرار وخالٍ من الجراثيم.

* يحتوي على أجسام مضادَّة، تُساعد على وقاية الطفل من الأمراض التي قد تصيبه في الأسابيع الأولى بعد الولادة.

* إنَّ التصاق الطفل بأمّه أثناء الرضاعة، يوفّر له الطمأنينة النفسية، ويُساعد على نحو شخصيته نحواً صحيحاً.

يُفضّل أنْ يُعطى الطفل طعامه من صدر أمّه كل ساعتين، ثم يمكن أنْ تمتدّ الفترة بين الوجبات إلى ثلاث ساعات أو أربع، وعادة يحتاج الطفل إلى التجشُّؤ مرتين أو ثلاث مرات خلال الرضاعة، وذلك لطرد الهواء الذي يتجمّع في المعدة، ويتجشّأ الطفل بسهولة عندما تحمله أمّه على صدرها وهي تربت برفق على ظهره.

ـ مشكلات تولد مع الطفل، وهي:

* انفصال الورك أي انفكاك مفصل الفخذ.

* فتق السرّة أي بروز السرّة إلى الخارج.

* الخصية المتنفخة.

* الخصية المتحجّرة.

* إعاقة عقلية، أو إعاقة في السمع، أو تشوُّه جسدي.

لمنع التخلف العقلي أو لإبعاد المشاكل التي يتعرَّض لها الطفل عند الولادة، يجب على المرأة أن تتّبع الأمور التالية:

* أن لا تتزوّج من أبناء أقربائها المباشرين.

* أن تتناول خلال فترة الحمل الكثير من اللحم والبيض والفواكه والخضار.

* استعملي الملح الممزوج باليود.

* لا تدخين ولا كحول.

* تحاشي تناول الأدوية أثناء الحمل.

* ابتعدي عن المصابين بالحصبة الإلمانية خلال فترة الحمل.

* لا تُنجبي أطفالاً إذا تجاوز عمرك الخامسة والثلاثين.

ـ مشاكل الطفل في شهوره الأولى:

يجب الانتباه جيداً لأي مشكلة صحية أو أيّة حالة مرضية قد يتعرّض لها الوليد، ويجب عندها الإسراع بمعالجته رأفةً بسنّه وطراوة ونعومة جسده وأعضائه.

تولد أحياناً مع الوليد مشكلات ناتجة عن خللٍ حدث للجنين وهو في رحم أمّه، وهذه الدلائل هي:

* إن لم يتنفّس بعد ولادته.

* إن كان لون وجهه أبيضاً أو أزرقاً أو أصفر.

* إن كانت يداه ورجلاه رخوة، لا يحرّكها الطفل بنفسه بعض هذه المشكلات ناتجة عن خلل في الدماغ.

* وإذا لم يبوّل أو يخرج برازاً، خلال يومين، اطلب المساعدة الطبية.

في الأيام الأولى أو الأسابيع الأولى، يظهر تقيُّح أو رائحة كريهة من السرّة، وهذه دلالة خطرة.

إذا انخفضت الحرارة دون ٣٥ مئوية أو ارتفعت أكثر من ٣٩ مئوية، دلالة على حدوث التهاب خطر عند الرضيع.

إذا حصلت نوبات، تحصل نتيجة (الإصابة بمرض الكزاز أو التهاب السحايا، أو لدى الخديج إذا كان ينقصه السكر أو الكلسيوم بالدم).

عدم زيادة وزن الوليد.

التقيُّؤ، ربّتي على ظهر الطفل برفق بعد تناوله الطعام، أمّا إذا كان التقيؤ بكثرة ولعدّة مرّات، يعني أنّ الطفل مريض، وهذا يحدث عادةً خلال الأشهر الأربعة الأولى أو الستة الأولى من عمر الرضيع، ويمكن معالجته بحمل الطفل بهدوء وإمكان جعله يتجشّأ عند الرضاعة وخلالها، إذا كان التقيؤ أصفر أو أخضر اللون فقد يكون السبب إنسداداً بالأمعاء، خاصة إذا كان البطن منتفخاً.

إذا عانى الطفل الرضيع الإسهال، فقد يكون السبب واحداً مما يلي:

الإكثار من إطعام الطفل، حساسّية تجاه الطعام، أحد الأمراض مثل التهاب في الأمعاء.

إذا توقّف الرضيع عن إمتصاص الحليب وزادت المدّة عن أربع ساعات، كان ذلك دلالة خطرة خصوصاً إذا بدا في حالة نعاس أو حالة إرهاق وتعب، وكان يصرخ ويتقلّب بشكل غير طبيعي، معنى ذلك أنّ هذه أعراض لعدة أمراض، أكثرها شيوعاً وخطراً هي (التهاب بكتيري في الدم ومرض الكزاز).

إنّ الطفل الذي يمتنع عن الرضاعة بين اليوم الخامس والخامس عشر بعد ولادته معنى ذلك أنّه مصاب بالكزاز.

والطفل الذي يمتنع عن الرضاعة بين اليوم الثاني والخامس قد يكون مصاباً بالتهابات بكتيرية في الدم.

إذا توقف الطفل عن الرضاعة أو بدا مريضاً عليك بعمل الآتي:

* إفحصيه جيداً.

* راقبي إن كان يتنفّس بصعوبة، إذا كان أنفه مليئاً بالمادة المخاطية، اسحبي تلك المادة بواسطة محقنة.

* إنّ التنفس السريع وازرقاق اللون والعينين وتقعُّر البشرة بين الضلوع أثناء التنفس من دلائل النزلة الصدرية.

* انتبهي إلى لون البشرة، إن كانت الشفتان والوجه زرقاء اللون، دلّ ذلك على الإصابة بالنزلة الصدرية، أو على مشاكل في القلب، أو غيرها...

* إن بدأ بياض العينين والوجه بالإصفرار (اليرقان) في اليوم الأوّل من ولادة الطفل، أو بعد يومه الخامس، كان ذلك دلالة خطرة، أمّا الإصفرار الحاصل بين اليوم الثاني والخامس من الولادة ليس خطراً، إلاّ إذا ازداد الإصفرار بسرعة، أعط الطفل الكثير من السوائل.

* تحسّسي يأفوخ الطفل (البقعة الرخوة في أعلى الرأس)، إن كان مقعّراً



إلى الداخل، دلَّ ذلك على احتمال إصابته بالاجتفاف، وإن كان منتفخاً دلَّ ذلك على إمكانية إصابته بمرض التهاب السحايا.

* إذا كان الوليد مصاباً بالتهاب السحايا والاجتفاف معاً، يكون نافوخه عادياً، ولذا وجب التأكد من الدلائل الأخرى لهذين المرضين:

** راقبي حركات الطفل وانفعالاته:

إن تصلب الجسم والحركات الغريبة التي يُبديها الوليد، تدلُّ على مرض الكزاز أو التهاب السحايا أو تلف في الدماغ خلال الولادة، أو ارتفاع الحرارة، فإذا انقلبت عينا الطفل إلى الخلف أو تأرجحتا حين يقوم بحركات فجائية دلَّ ذلك على التهاب السحايا دون الكزاز مع حصول رجفات في الجسم.

* قد يحصل لدى الطفل بعد يومه الثاني من الولادة، تسمُّم بكتيري في الدم، والدلائل على ذلك هي:

- عدم المقدرة على امتصاص الحليب بصورة جيِّدة.

- النعاس.

- الشحوب.

- التقيؤ أو الإسهال.

- حمّى أو انخفاض الحرارة.

- انتفاخ البطن.

- إصفرار البشرة.

- نوبات.

- إزرقاق اللون في بعض الأحيان.

- رجفان مع قلّة الحركة.

ومع مرور الأيام وخلال الأشهر الأولى من حياة الطفل قد يحصل:

* **المغص**: حيث يعاني الطفل من آلام في البطن وكثيراً ما يُعبّر الطفل عن ذلك بالبكاء بصوت عالٍ مع ثني فخذيه على بطنه، ويتكوّن ذلك بسبب الهواء الذي يدخل إلى المعدة خلال الرضاعة، ويمكن للأم أن تخفّف من ذلك عن طريق التجشؤ خلال الرضاعة، وقد يكون المغص نتيجة حالة آلام العصبية.

* **الإمساك**: يمكن علاجه بإعطاء الطفل عصير الخوخ إذا تعدّى عمره الثلاثة أشهر.

* **كثرة البكاء**: من الطبيعي للطفل أن يبكي يومياً، خاصّة خلال فترة التسنُّن (أي ظهور أسنانه) أمّا الإكثار من البكاء فإنّه يدل عادةً على المرض أو الألم أو الجوع أو حاجته إلى مزيد من الحنان والحب.

* **الطفح الجلدي**: ينتج من الحفاضات، ويعالج بزيادة عدد تغيير الحفّاضة وبتغيير الصابون المستعمل لنظافة جلد الطفل.

* **طفح ناتج عن الحمّى**: والعلاج يكون بوضع الطفل في غرفة أكثر تهوية وبرودة وبتخفيف ثيابه.

* **مص الإبهام**: وهنا يجب التأكد من كفاية الغذاء الذي يتناوله الطفل، مع إظهار العطف والمحبّة له.

ينمو الطفل بما تُقدّمه وتكتسبه حواسه من خبرات وتجارب تساعده على

النمو الذهني، إنَّ وضع الطفل في غرفة هادئة دون إزعاج من أحد، أو عزله في مكان يقيه الأذى أو غير ذلك، إنَّ هذا يحرمه من فرص الرؤية والسمع والإحساس والتذوُّق والشم، وهذه كلها عوامل تساعد على نمو المخ، ويجب أن يكون الطفل جزءاً لا يتجزّأ من العائلة.

ـ طفلان يعانيان سوء التغذية:

لننظر إلى غذاء الطفل، ومن ذلك أقول لكم كيف ستكون صحّته عندما يكبر، ومن آثار سوء التغذية:

ـ كثيراً ما تلاحظ دلائل سوء التغذية بعد مرضٍ حاد، مثل الحصبة أو الإسهال.

ـ أشد خطر يتعرَّض له الطفل المصاب بالإسهال، هو خطر الاجتفاف، أو نقص الماء في جسمه.

ـ تسبِّب ارتفاع الحرارة عند الأطفال هزات أو تشنجات أو عطلاً في الدماغ، كي نخفف الحرارة بسرعة، يجب نزع ثياب الطفل ووضع كمّادات ماء بارد على جسمه (إن ارتفاع حرارة الطفل تسبِّب له نوبات وتشنُّجات).

ـ ينتج إلتهاب السحايا عن الإصابة بالحصبة أو التهاب شديد آخر.

ـ فقر الدم (الأنيميا).

ـ ظهور ديدان وطفيليات في الأمعاء.

ـ ظهور مشاكل في الجلد (جرب، قروح، إلتهابات عفنة).

ـ التهاب العيون.

ـ الزكام والرشوحات.

ـ ألم والتهاب في الأذن، التهاب قناة الأذن.

ـ آلام الحلق والتهاب اللوزتين، وخطر حدوث ريح المفاصل.

ـ جدري الماء.

ـ الحصبة.

ـ الحصبة الإلمانية.

ـ النكاف، أو ما يعرف باسم أبو كعب، أو أبو ضغيم.

ـ السعال الديكي (الشاهوق).

ـ الدفتيريا أو الخانوق.

ـ شلل الأطفال.

ـ أمراض الطفل:

وراء كل طفل مريض، أمٌّ مُهمِلة.

الأم الواعية والحكيمة هي التي ترعى طفلها رعاية كاملة، صحياً ونفسياً وتربوياً، إذا ارتفعت حرارة الطفل لا يكفيه أن نعطيه الدواء.. إنَّما حاجته أكثر إلى حنان أمّه ورعايتها وضمّها له، والأم مسؤولة عن إعطاء الدواء لطفلها في مواعيد محدّدة وبدقّة كما أنها مسؤولة عن غذاء طفلها، فهي الوحيدة القادرة على معرفة رغبة طفلها إلى الطعام، ومدى شهيته، وحليبها هو الأكثر ملاءمة لحاجاته، لأن الحليب يحتوي على كل المواد الغذائية، ويكسبه المناعة والقوة لمحاربة الأمراض.

والأمراض التي قد تصيب الطفل هي:

(جدري الماء، الحصبة، الحصبة الألمانية، الخانوق، التهاب الغدة النكفية، شلل الأطفال، الإسهال، الاجتفاف، التهاب السحايا، الكزاز، الرشح، الزكام، النزلة الصدرية، التهابات الأمعاء).

*** جدري الماء:**

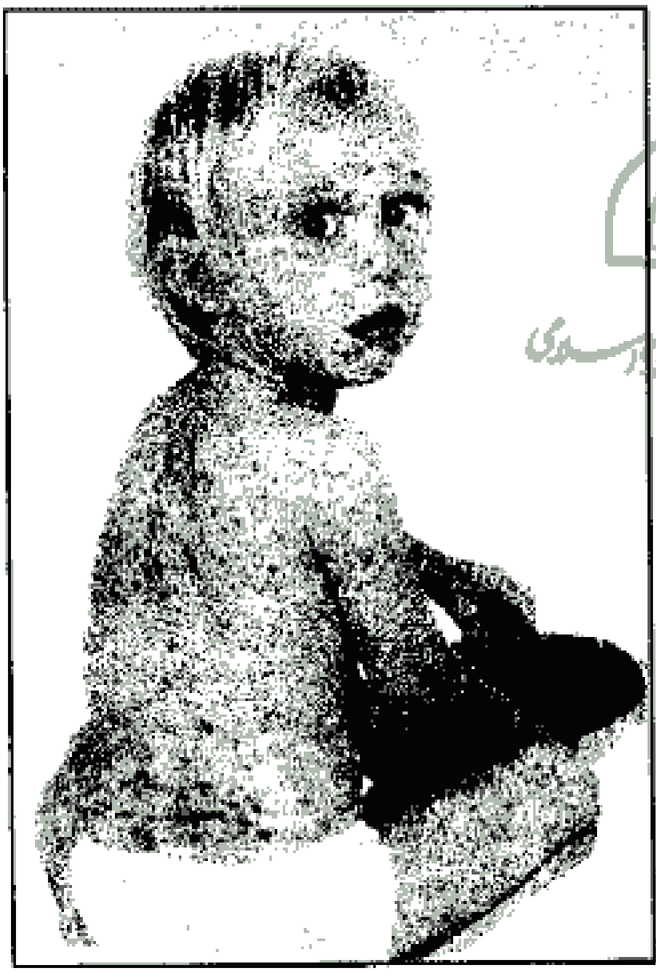
مرض فيروسي معدٍ، مُميت في بعض الأحيان، خاصّة في الشهور الأولى للرضيع، وهو أكثر الأمراض المعدية انتشاراً، يبدأ المرض بصداع وقشعريرة، آلام في الظهر والأطراف، قيء وارتفاع حرارة وفقدان الشهية للأكل، وبعد ثلاثة

أيّام يظهر الطفح على شكل حليمات صغيرة حمراء على الوجه والذراعين والرسغين واليدين والساقين، سرعان ما تتحوّل إلى فقاعات منخفضة الوسط، وبعد يومين تتحوّل الحليمات إلى نقاط بها سائل، ثم يتحوّل السائل إلى صديد، ثم تجفُّ وتكوّن قشرة، تسقط القشرة تاركة في الجلد آثاراً دائمة على الوجه بشكل خاص.

العلاج لدى الطبيب.

الوقاية أفضل ما يفعله الإنسان.

*** الحصبة:**



أكثر الأمراض المعدية انتشاراً بين الأطفال، وأشدُّ ما تكون عدواها في الأيام الأولى قبل ظهور الطفح، ينتقل المرض عبر السعال والعطس، وهي شديدة الوطأة لدى الأطفال سيئي التغذية.

تبدأ أعراض الحصبة بما يُشبه نزلات البرد العادية من سعال وعطس، مصحوبين برشح في الأنف وسعال جاف والتهاب الجفون، ولا تَعُدْ تقوى العينان على احتمال الضوء.

يظهر الطفح الجلدي بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من بدء المرض، ويظهر بشكل بقع صغيرة حمراء خلف الأذنين وعلى الرقبة وعند منبت الشعر في أعلى الجبهة، ثم تنتشر البقع بعد ذلك على الجذع والأطراف، وإذا تكاثرت يلتصق بعضها ببعض، وعندما يبدأ الطفح بالزوال يختفي من الرأس والوجه أوّلاً ويخلف مكانه قشوراً دقيقة فضّية اللون.

تختلف الإصابة في شدَّتها بين خفيفة وشديدة حادَّة مصحوبة بارتفاع الحرارة وجفاف باللسان وتسارع النبض.

يجب عدم إهمال الطفل المصاب خوفاً من المضاعفات، وهذه المضاعفات هي: (التهاب رئوي، التهاب الأذن الوسطى، التهاب قرنية العين، نزلات معوية حادَّة، إصابة القلب).

*** الحصبة الإلمانية:**

مرض معدٍ، ولكنه خفيف نسبياً، غير أنه إذا أصيبت الأم الحامل بهذا المرض خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حملها، ينشأ خطر كبير على جنينها، وتُصبح إمكانية ولادته بشكل غير طبيعي وتُصيبه تشوهات خلقية.

*** التهاب الغدة النكفية (أبو كعب):**

يعتبر هذا المرض غير مؤذٍ نسبياً للأولاد، إلاّ أنَّ مضاعفات خطرة تنتج عنه في سن البلوغ، وقد تشمل هذه المضاعفات تلفاً في الأعضاء التناسلية، أي الخصيتين في الرجال والمبيضين في النساء، وقد يؤدِّي ذلك إلى العقم، ومن المضاعفات الأخرى لهذا المرض هو التهاب البنكرياس والتهاب أغشية المخ.

*** شلل الأطفال:**

كان هذا المرض مرعباً لكل العائلة، والأكثر تعرُّضاً للإصابة به هم الأطفال، يُسبِّب هذا المرض شللاً في بعض عضلات المريض، وفي أكثر الحالات الحادَّة، تُصاب عضلات التنفس بالشلل، وعندما يتسبَّب المرض بشلْ عضلات الذراعين أو الساقين أو الظهر يصاب المريض بتشوُّهات بالغة.

إنَّ الطريقة الصحيحة للقضاء على هذا المرض وحماية الأطفال منه هي التطعيم المستمر ابتداءاً من سن الشهرين، ويتكرر ذلك حتى سن السادسة.

*** حمى الدفتيريا (الخانوق):**

مرض معدٍ، شديد العدوى يُصيب الأطفال، يُصيب أنسجة البلعوم والحنجرة، والقصبة الرئوية، يبدأ تدريجياً، ويصحبه تورُّم في الغدَّة تحت الفك

الأسفل، كما تصيب العدوى كلاً من الأنف والفم، وقد يكون مميتاً إذا لم يعالج بسرعة، وقد يؤثّر على القلب بسبب السموم التي تنتجها الجراثيم التي تُسبّب الخانوق.

يصيب مرض الخانوق الرُضَّع في سنتهم الأولى، ويقل تدريجياً بعد العاشرة من العمر، وبشكل عام يعتبر كل إنسان معرضاً للإصابة به.

تنتقل العدوى عن طريق الملابس الملوثة، أو عن طريق الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب أو الطعام الملوَّث، ولذلك يجب تطهير كل ما يلمسه المريض، وكذلك تنتشر العدوى عن طريق الرذاذ المتناثر من الفم أو الأنف.

تتفاوت ظهور الأعراض ما بين اليومين والخمسة أيام، ويبقى المريض ناقلاً للعدوى لمدّة تصل إلى خمسة أسابيع بعد أن يكون قد شُفي من آثارها.

خلال المرض، يكون لون الفم أبيض رمادي، أو أصفر متّسخ، مع تورُّم الحلق وصعوبة في التنفس.

العلاج لدى الطبيب:

يجب إعطاء السوائل بكثرة خصوصاً الماء.

ملازمة الفراش حتى الشفاء.

عزل المريض.

وضع لبخات باردة على الرأس والرقبة في حال حصول صداع.

تطهير ملابس وأوعية المريض.

*** الاجتفاف:**

هو فقدان الماء من جسم الطفل بكمية تفوق ما يتناوله، ويحصل الاجتفاف نتيجة الإسهال أو التقيؤ، أو كليهما، جميع الناس معرّضون للاجتفاف إلاَّ أنَّ هذا المرض يكون أكثر انتشاراً وخطراً عند الأطفال، ويُسبّب الاجتفاف لدى الطفل تقعُّر يأفوخه.

العلاج يكون بإعطاء المصاب الكثير من السوائل، (حليب الأم، الماء بعد غليه. . .) ويجب معالجة أسباب الاجتفاف.

لا حاجة للأدوية في معظم الحالات.

ـ برنامج مقترح لتطعيم الأطفال:

* في عمر الشهرين: لقاح الخانوق، الكزاز، السعال الديكي، لقاح ثلاثي ضد شلل الأطفال بواسطة الفم.

* في عمر الأربعة أشهر: اللقاحات أعلاه (تكرَّر).

* في عمر الستة أشهر: اللقاحات أعلاه (تكرَّر).

* في عمر السنة: لقاح الحصبة، الحصبة الإلمانية، أبو كعب.

* في عمر السنة والنصف: لقاح الخانوق، الكزاز، السعال الديكي.

* في عمر ٤ ـ ٦ سنوات: اللقاحات أعلاه (تكرَّر).

* في عمر ١٤ ـ ١٦ سنة: لقاح الكزاز، الخانوق.

إنه من الأهمية بمكان تلقيح الأطفال في بدء حياتهم كي يكتسبوا مناعة ضد الأمراض المعدية الشائعة.

متوسط اطوال واوزان الاطفال

العمر	الطول بالسنتيمتر		الوزن بالكيلوجرام	
سنة	ذكور	إناث	ذكور	إناث
١	٧٤	٧٣	٩,٣	٩,٢
٢	٨٤	٨٢	١١,٧	١١,٣
٣	٩٢	٩٠	١٤	١٣,٩
٤	١٠٠	٩٨	١٥,٩	١٥,٥
٥	١٠٦	١٠٤	١٧,٢	١٦,٧
٦	١١٢	١١١	١٩,٧	١٧,٨
٧	١١٧	١١٦	٢١,٦	١٩
٨	١٢١	١١٩	٢٣,٥	٢١
٩	١٢٦	١٢٥	٢٥,٢	٢٣,٥
١٠	١٣١	١٢٩	٢٧	٢٥,٧
١١	١٣٥	١٣٥	٢٩	٢٩
١٢	١٤٢	١٤٣	٣٣	٣٢,٥
١٣	١٤٥	١٤٦	٣٧	٣٦,٢
١٤	١٥١	١٥٠	٤١	٤٠,٤
١٥	١٥٨	١٥٦	٤٥	٤٣,٥

متوسط وزن الطفل اثناء السنة الأولى من عمره

	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلوجرام
عند الولادة	٥٠	٣,٢٥٠
الشهر الاول	٥٣	٣,٧٥٠
الشهر الثاني	٥٦	٤,٥٠٠
الشهر الثالث	٥٩	٥,٢٥٠
الشهر الرابع	٦٢	٥,٩٥٠
الشهر الخامس	٦٣	٦,٥٥٠
الشهر السادس	٦٤	٧,١٠٠
الشهر السابع	٦٥	٧,٦٠٠
الشهر الثامن	٦٦	٨,٠٠٠
الشهر التاسع	٦٧	٨,٣٥٠
الشهر العاشر	٦٨	٨,٦٥٠
الشهر الحادي عشر	٦٩	٨,٩٥٠
الشهر الثاني عشر	٧٠	٩,٢٠٠

مشكلات صحية تُصيب المسنين

إنَّ المشاكل الصحية التي تحدث للإنسان في مرحلة الشيخوخة من حياته هي:

* ارتفاع ضغط الدم
* تصلب الشرايين
* أمراض القلب
* الجلطة الدماغية

هذه المشاكل غالباً ما تكون نتيجةً لطريقة وأسلوب حياة الإنسان وطعامه وشرابه وتدخينه أثناء سنّ الشباب ومرحلة الطفولة، إضافةً إلى:

* الصمم
* رنين الأذن والدوخة
* الأرق
* تشمع الكبد
* مشاكل المرارة

هذه أمراض تحدث نتيجة التقدُّم في السن.

ـ أما مشاكل المسنين عامّة فهي:

* صعوبة الرؤية
* الضعف والتعب وعادات الأكل
* انتفاخ القدمين

* القروح المزمنة في الساق والقدم
* صعوبة في التبويل أو السلس البولي
* السعال المزمن
* الروماتيزم في المفاصل
* اضطرابات القلب

* **السُمْنَة:**

هناك عدّة عوامل تؤدي إلى السمنة، أهمها:

الإفراط في الأكل

الكسل والخمول

الوراثة

أمراض الغدد الصمّاء

ترتبط السمنة بارتفاع معدل الدهون الضارّة والكولسترول بالدم، ارتفاع معدل السكر في الدم، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع معدل حمض البول في الدم، إضافة إلى خطر الإصابة بأمراض القلب، وزيادة احتمال الإصابة بسرطان البروستات، واحتمال الإصابة بسرطانات الأمعاء الغليظة.

بعد سن الخمسين أنتَ، أنتِ بحاجة إلى فحص دوري طبي كل سنة مرة، يتضمّن تحديداً للوزن، فحص وظائف القلب، قياس ضغط الدم، قياس معدل الدهون والكوليسترول بالدم، قياس معدل السكر بالدم وبالبول.

إنّ الخصر السمين يعني احتمال الإصابة بمرض السكري، ومرض القلب ومشاكل صحية أخرى، إذا زاد قياس الخصر لدى المرأة عن ٨٠ سم، معنى ذلك وجود خطورة على الصحة، أمّا إذا زاد قياس الخصر عن ٨٨ سم معنى ذلك أنّ الخطورة شديدة على الجسم.

أفضل علاج للسمنة (البدانة) هي الرياضة، وأفضل أنواع الرياضة هو

المشي الرياضي وخلّ التفاح (ملعقتان من الخل في كوب ماء بعد الأكل يومياً). ليس هذا فقط، بل علينا أن نعرف أسباب السمنة، هل ناتجة عن الغدد أم الإسراف في الطعام (إنّ الله عزّ وجلّ نهانا عن الإسراف في الطعام)، أم هو نوع المآكل التي يلتهمها الشخص السمين؟

ـ يجب تجنُّب السكر الأبيض قدر الإمكان.

ـ تناول الخيار إنّه طارد لسموم الجسم.

ـ تناول عصير الحامض محلًى بسكر نبات.

* للمساعدة في تخفيف الوزن وإزالة السمنة، نورد النصيحة التالية:

نغلي قبضة من قشر الليمون الحامض في ليتر ماء لمدة عشر دقائق، ونتناول منه قدح ساخن بدون تحلية بعد كل وجبة طعام.

* **الشيخوخة:**

ما هي الشيخوخة؟

إنَّ مرحلة ما بعد الخامسة والستين من العمر هي بداية مرحلة الشيخوخة لدى الإنسان، وغالباً ما يعيش الإنسان فترة ثلاث عشر سنة بعد الخامسة والستين من عمره، والمرأة خمسة عشر عاماً (هذا رقم تقريبي) وربَّما أكثر.

قد يكون في مقدور الإنسان، رجلاً كان أم امرأة، أن يقضي سنوات الشيخوخة في هناء وصحَّة وبهجة، إذا عمد إلى تنظيم حياته تنظيماً صحيحاً وصحياً، وبذلك يتخطَّى حدود الشيخوخة ويُزيل آثارها ومظاهرها، ويخلد للراحة.

لماذا يتقدَّم بعض المسنِّين بالعمر، في حين تبطيء عوامل الشيخوخة بالظهور على من هم في مثل سنهم؟

لم يتوصل العلماء بعد لمعرفة أسباب الشيخوخة، وتجنُّبها، وجعل حياة الإنسان شباباً وحيوية وعافية مستمرَّة حتى آخر لحظة من عمره!!

إنَّ ما يسارع في مظاهر الشيخوخة، هي أحوال الشخص من مرض وضغط عاطفي وضجر وفقر، وما يتبع ذلك من إنهاك وسوء تغذية، ومع تقدُّم العمر، يبدأ الدماغ بفقدان بعض أنسجته (يكون الدماغ في أوج عطائه عندما يصل المرء إلى سن العشرين) وفي التسعين من العمر يُصبح وزن الدماغ أقل بنسبة من ٥ إلى ١٠٪ ويطاول الضرر مركز الذاكرة.

إنَّ الابتعاد عن الفساد والعادات السيئة في المأكل والمشرب، عملٌ جيد لإبعاد مظاهر الشيخوخة، ومع التقدم في السن تخفُّ المقدرة على التذوُّق والشمّ، كما تضمر الخلايا المغذّية لبصيلات الشعر مما يؤدي إلى ضعفه، أمّا الصلع وبياض الشعر فمنوطان بعوامل وراثية، كما تبدأ الأذن تفقد من فاعليتها في الثلاثين من العمر (والنسبة للرجل أكثر منها لدى المرأة)، وتأخذ البشرة تجفّ وتظهر عليها بقعاً قاتمة مع تجاعيد، ويُستحسن الوقاية من الشمس قدر المستطاع للحفاظ على نضارة البشرة.

ومع تقدّم السن من الطبيعي أن يخفَّ نظر الإنسان، ولا تعود العضلات قادرة على جعل النظر يُركِّز على الأشياء، يُصاب معظم الشيوخ بالماء الزرقاء... المسبِّبة للغشاوة.

مع التقدُّم في السن، يتأخَّر كل من الدماغ والأنف واللسان والعين، الأذن، الشعر، والجلد.

إنَّ تأخُّر الدماغ قد يؤدِّي إلى فقدان الذاكرة والخرف، وهذه بدورها تؤدِّي إلى مرض (الزهايمر) الذي لا أمل في الشفاء منه، غير أنه يمكن تلافيه والوقاية منه، عبر أخذ حبَّة إسبرين كل يومين.

منذ القديم اهتم الإنسان بموضوع الشيخوخة! وجَهِدَ لمعرفة أسبابها، وتجنُّب عوارضها، ورد في التوراة بأنَّ البعض أسدى نصيحة للملك داوود الطاعن في السن باتخاذ عذراء شابَّة تجعل مخدعه أكثر دفئاً وحميميةً.

في سنوات الشيخوخة، يخفُّ عمل الأعضاء مثل القلب والكلى والرئة والكبد، ويفقد الجلد الكثير من ليونته، وتأخذ العضلات بالضمور تدريجياً

وتتراكم الدهون عند الخصر، وتبدأ العظام بفقد صلابتها أي يحصل بها ما يُعرف طبيّاً بترقق العظام.

البعض يعتقد أنَّ بوادر الشيخوخة تعود إلى النقص في إفرازات هرمونات النمو، وهرمونات DHEA، هرمون الميلاتونين الذي تُفرزه الغدَّة الصنوبرية الموجودة في الدماغ، والتي تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على وظائف الجسم البيولوجية ودقَّة أدائها، وهرمون الإستروجين الذي يحارب أمراض القلب عند الرجال وترقق العظام عند النساء اللواتي بلغن سن اليأس ـ سن العطاء ـ ولا يزال الإنسان يجهل حتى الآن الهرمون القادر على منح الشباب الدائم للإنسان.

السؤال المطروح دائماً هو:

لماذا يعيش بعض الناس أو العائلات حياةً مديدة، في حين يختطف الموت أفراداً في عمر مبكر؟

يقول بعض العلماء، إنَّ لطول العمر أو قصره علاقة وثيقة بالمورثات أي بالعوامل الوراثية، فضلاً عن أمراض وعوارض أخرى ترافق التقدُّم بالسن مثل الأورام والماء الزرقاء وأمراض القلب والكلى ممّا يؤدي إلى الوفاة قبل سن الأربعين.

يرى بعض العلماء والحكماء، أنَّ سرّ العمر الطويل والعافية المستديمة، يُلخّص بثلاث كلمات:

ـ الاعتدال بالأكل، وتخفيف كمية الدهون قدر المستطاع.

ـ تناول الفواكه والخضار.

ـ ممارسة الرياضة، التي تعمل على توازن الجسم والفكر وتشدّ العضلات وتقوي العظام وتساعد على حرق الدهون وتنشّط عمل القلب والرئتين وتساعد على فرز إنزيمات تمنع الأكسدة وتحمل في طيّاتها سرّ طول العمر؟

لقد أكدت الدراسات العلمية بأنَّ الفيتامين T, E يخفّفان من احتمال الإصابة

بالأمراض القلبية والماء الزرقاء والتغيرات الجلدية السابقة لمرض السرطان، إنّ أفضل أنواع رياضة الدماغ هي المطالعة والمناقشة والحوار والإستماع.

إنّ العلم لا يعترف بالعواطف والمشاعر، إلاّ أنّها ذات تأثير كبير على حياة الإنسان، تجعل حياته سعيدة مطمئنة.

الباب الرابع

الفصل الأول: عوارض وآلام

الفصل الثاني: بعض الآلام الشائعة

الفصل الثالث: أمراض الجهاز الهضمي

الفصل الرابع: أمراض الجهاز الدموي

الفصل الخامس: المشكلات الجلدية ـ قواعد وإرشادات

الفصل السادس: الجهاز البولي والجهاز التناسلي

الفصل السابع: الأمراض الخطيرة أو المعدية

الفصل الثامن: الثلاثي الغادر

• الفصل الأول

عوارض وآلام، إسعافات

- التعب
- الضعف العام
- الدوخة
- عسر التنفس
- الإغماء
- الأرق
- قلّة الرغبة للطعام
- احتقان الوجه
- رعاف الأنف
- كيف نتصرّف حيال النزيف
- الحروق
- ضربة الشمس
- الغصّة
- الشهقة
- البحّة
- الكدمات
- رائحة الفم الكريهة
- تساقط الشعر
- لمن يُسقى السمّ
- لدغة الأفعى
- لسعة العقرب
- لسعة الدبور أو النحلة
- لسعة العنكبوت
- الآلام
- التهاب الحنجرة
- تورُّم الغدّة الدرقية
- بري بري
- داء الحفر (الاسقربوط)
- الأوديما
- مرض جنون البقر
- الديدان والطفيليات

*** التعب:**

هو إحساس عام بالإجهاد والإنهاك الجسدي، التعب هو رد فعل طبيعي للتوتر الانفعالي، أو أنه حاجة الجسم للراحة، وهو بشكل عام نداء الجسم لصاحبه أن يخفِّف عنه العبء، وهناك نوعان من التعب:

١ ـ التعب الذي ينشأ عن مجهود كبير ويزول بعد فترة من الراحة.

٢ ـ التعب الذي يستمر حتى بعد مرور ليلة كاملة من النوم، وهذا يدل على وجود خلل في القدرة على امتصاص الأغذية، وهو مشكلة قد تؤدي إلى خلل في الأعصاب وفي الإفرازات الداخلية.

من الأسباب المسبِّبة للتعب هي: الغذاء غير المناسب، نقص في الهواء، قلة ممارسة الرياضة.

التعب، هو مظهر وإشارة للعديد من الأمراض مثل (فقر الدم، سرطان، التهاب المفاصل الروماتيزمي، مرض السكري، أمراض القلب، الاضطرابات المعوية، اضطرابات المعدة، اضطراب الغدة الدرقية)، كما أنه قد يكون نتيجة التعرُّض لحالة انفعالية، أو إرهاق الدماغ وتتميَّز هذه الحالة بمصاحبة الأرق واليأس الشديد، كما قد يُصاب الإنسان باضطراب أحد أعضائه نتيجة لهذه الحالة، وعندئذٍ يبدأ يعاني من علَّة وهمية مثل الإصابة (بعصاب قلبي) الذي يعانيه بعض الناس دون وجود علَّة قلبية حقيقية هو أمر شائع.

عندما نصاب بتعب أو بإنهاك جسدي، نشعر أننا بحاجة إلى شرب ما يُنعش أنفسنا، ويخفِّف التعب، إنَّ هذه فكرة خاطئة، بل خطرة، لأنها تؤدي فقط إلى هيجان أو إلى إحداث شعور بالتمتُّع بالصحَّة والطاقة، حيث تُخدِّر مراكز الأعصاب، وتُلجم مظاهر التعب.

إنَّ شرب المشروبات وتناول المقويات تمهِّد للوقوع في إحدى أنواع الشلل، خاصَّة إذا لجأ الإنسان إلى تناول فنجان القهوة، فهذا مضرٌ للجهاز العصبي، وكذلك الأمر بالنسبة للشاي وبقية المشروبات.

إنَّ أفضل ما يتناوله الإنسان لمكافحة التعب هو شرب كوب من عصير الجزر أو الكرنب، أو بتناول ملعقة من جنين القمح (القمح المنبَّت) والأفضل هو تناول خضراوات أو بقول خضراء غنية بمادة الكلوروفيل والتي تختزن الطاقة الشمسية، وفي تناول كوب من عصير الليمون الحامض فائدة كبيرة لمثل هذه الحالة، مع عمل مغطس دافىء للقدمين، وفي المساء يُدلَّك العمود الفقري تدليكاً خفيفاً وجيداً ممّا يساعد على تنشيط الدورة الدموية، إنَّ ممارسة هواية معيَّنة تساعد على النشاط وتخفِّف من الإجهاد والإرهاق.

*** الضعف العام:**

يحصل الضعف العام للإنسان من أمراض معيَّنة، وينتج عنه قصور في الطاقة الجسدية، مع نقص في الوزن، وعدم احتمال مقاومة المرض.

وكثيراً ما يكون الضعف (هزال الجسم) سبباً للبؤس وفقداناً للسعادة، ولبروز عظام الوجه وما يتبع ذلك من شكل غير جميل للإنسان.

الضعف العام الذي يُصيب الجسد، هو عرض لبعض الأمراض، مثل: الانفلونزا أو الإلتهاب الرئوي، أو أنَّه يلازم أمراضاً مزمنة مثل الأنيميا (فقر الدم)، السكري، النورستانيا.

السبب الوحيد للضعف العام هو قلَّة الأكل، ومن أسبابه كذلك، العادات السيئة في التغذية، كالسرعة في تناول الطعام، أو عدم انتظام الوجبات، كما قد تحدث اضطرابات نفسية مع قلَّة الرغبة للطعام ممَّا يؤدي إلى الضعف والهزال.

*** الدوخة:**

يعود سبب الدوخة إلى نقص في كمية الدم الآتية إلى المخ أو إلى زيادة فيها.

لماذا يحصل ذلك؟

ينشأ ذلك نتيجة: سوء الهضم، الإمساك، تخمر الطعام في الأمعاء، من بعض أمراض الكلى، النهوض والوقوف بسرعة، ضغط دم مرتفع، خلل في السمع أو خلل في النظر، ومن مظاهر الدوخة:

ـ دوار شديد يرافقه غثيان وطنين في الأذن.

ـ دوار البحر، دوار الجبل نتيجة الصعود إلى المرتفعات الجبلية العالية وذلك لقلّة ضغط الهواء، دوار الطيران، دوار مرتفعات الأبنية، هبوط الأوكسجين في الدم.

علاج الدوخة يكون بمعرفة السبب، ويجب القيام بإجراءات أولية قبل استشارة الطبيب وهي:

مدّد المصاب على سرير في مكان جيد الهواء، إجعل الرأس أوطأ من الجسم، ومن النباتات والأعشاب التي تنفع الدوخة نذكر: أزهار الخزامى، المردكوش، الثوم، عصير الليمون، اكليل الجبل، الصعتر.

※ عُسر التنفس:

يعتبر ضيق التنفس إنذاراً لشيء ما يحصل في الرئتين أو في القلب، وهو نقصان في كمية الأوكسجين في الجسم، خاصّة إذا كان الإنسان لا يمارس الرياضة، إضافة إلى زيادة وزنه عن المعدل الطبيعي، هناك عدّة أسباب تؤدّي إلى عسر التنفس منها:

ـ الفواق (الزغطة).

ـ فشل القلب وضعف قدرته على إعطاء الكمية اللازمة من الدم إلى الدورة الدموية.

ـ الذبحة الصدرية الناتجة عن تصلُّب الشرايين.

ـ النوبة القلبية نتيجة توقف إمداد الدم لجزء من عضلة القلب، يؤدّي ذلك إلى جلطة.

- الإجهاد القوي في الرياضة، ممّا يؤدي إلى ضيق التنفس وإلى ضعف في القلب.

- كثرة السعال يؤدي إلى عسر التنفس.

- الأمفزيما (الالتهاب الرئوي) تسبّب إعاقة التنفس.

- الربو المزمن.

- التهاب الشعب الهوائية.

*** الإغماء:**

هو فقدان الوعي فجأة، ويتسبب غالباً عن قصور مدد الدم إلى الدماغ، وقد ينشأ ذلك عن:

- رد فعل عصبي نتيجة خوف أو جوع أو ألم أو مرآى للدم نتيجة تأثُّر جهاز الأعصاب المركزي في المخ والنخاع الشوكي بذلك.

- التعب أو الوقوف طويلاً في غرفة ذات هواء فاسد حيث يخف.

- بعض الناس يُصاب بالإغماء نتيجة الضغط على الشريان السباتي بالعنق أو نتيجة تحويل الرأس أو رفعه فجأة، وقد يحدث هذا لكبار السن الذين يرتدون قمصاناً ضيّقة الرقبة، أو نتيجة ضربة على الرقبة.

- نتيجة الهبوط الفجائي في ضغط الدم الذي يحدث عندما ينتصب الإنسان واقفاً فجأة، خاصّة لدى من يتعاطى أدوية ضغط الدم المرتفع.

- خلال مراحل الحمل المبكرة، قد تصيبها هذه الحالة وهي نائمة، وعندما تقف تفيق من الإغماء، عكس الحالة العادية.

- نتيجة مرض السكر.

- نتيجة الإصابة بمرض القلب بسبب خثرة في صمّامات القلب أو بسبب ثقب في حاجز القلب.

- فقر الدم.

إنَّ الإغماء الطويل أو ما يُعرف بالغيبوبة، وهو الأخطر، لأنَّه يُعبِّر عن تلف عضوي للجهاز العصبي أو حصول عطل وظيفي فيه، هنا يجب أن يتدخَّل الطبيب فوراً.

ـ قد يُصاب الإنسان بحالة إغماء وغثيان عقب التبول وسببه تفريغ المثانة وحدوث ردَّة فعل عصبية.

ـ إغماء مزيف، وهو نتيجة الهروب من موقف حرج، حيث لا صفرة في الوجه ولا عرق ويقاوم فتح عينيه عند الكشف عليه.

وفي حالة الإغماء علينا أن نفعل ما يلي:

١ ـ إذا كان وجه المصاب ـ المغمى عليه ـ أحمر، نبض بطيء وسريع: مدِّد المصاب، الرأس مرفوع قليلاً وحوله فوطة رطبة، إذا توقف التنفس، طبِّق التنفس الاصطناعي (فمّ لأنف).

٢ ـ إذا كان الوجه شاحب والجسم بارد، النبض خفيف، جسم رطب، دابق الملمس: ضع رأسه تحت مستوى الجسم قليلاً، وأبْقِهِ دافئاً، ضع تحت أنفه قارورةً فيها خل ليتنشَّقه.

٣ ـ إذا كان وجه المغمى عليه أزرق اللون، والنبض ضعيف، التنفس غير منتظم: مدِّد المصاب، إبقي المصاب دافئاً، طبِّق التنفس الإصطناعي إذا توقف النفس (فمّ لأنف) تجنَّب إعطاؤه منبِّهات أو مأكولات، أو سوائل حتى استعادة وعيه، لا تنقل المصاب إلاَّ في حال الخطر.

أمَّا إذا شعر الإنسان بالإغماء إفعل ما يلي: أجلس والرأس إلى الأمام حتى يكاد يصبح بين الركبتين، في مكان جيد التهوية، وضع بعض الماء البارد على الوجه، ربِّت على الخدين قليلاً بفوطة مبلَّلة بالماء، كل ذلك يُنبِّه الدورة الدموية ويُعيد الوعي للمصاب، إنَّ الضغط تحت ظفر إبهام المغمى عليه بشدَّة، قد يُعيد إليه الوعي.

* الأرق:

يصح تعريف الأرق بأنّه البقاء لفترة ما، بلا نوم مع وجود الرغبة فيه والحاجة إليه، وعادة تكون هذه المعاناة ليلاً، وهذا إذا ما حصل بشكل متواصل ومتكرر قد يصيب الإنسان بتوتر في أعصابه، ومن ثم بالإرهاق، ويُصاب جسمه بالضعف والهزال، ويصبح أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والأمراض، ممّا ينعكس على صحته ويؤثّر على تفكيره وإنتاجه.

نطرح السؤال التالي أمام أنفسنا:

- لماذا ننام؟

- كيف ننام؟

- ما هي المدّة التي نحتاج إليها من النوم؟

إن النوم هام جداً لصحة البدن، وتمر دورة النوم لدى الإنسان في مراحل أربع متعاقبة تُسمّى النوم المستمر، يتخلّلها فترات أحلام، وإذا اختل هذا النظام يفقد الإنسان الشعور بالراحة التامة، وتُعدُّ فترة الأحلام في غاية الأهمية للصحّة العقلية والعاطفية، خاصّة لمن يقوم بأعمال ذات مجهود ذهني، والأرق ثلاثة أنواع:

- الأرق الحادّ، وهو الأكثر انتشاراً بين الناس، وينتج عن إضطرابات شخصية، ويزول بزوال الأسباب.

- الأرق المزمن، يستمر لسنوات طويلة، وقد يُصاحب الإنسان مدى عمره، ويعود إلى وجود أمراض مزمنة لدى الإنسان، كما قد يحدث بلا أسباب واضحة.

- الأرق اللحظي، قد يصاب به الإنسان فجأة، وغالباً ما تكون الأسباب غير معروفة.

إنَّ الإنسان المصاب بالأرق، قد يظهر على وجهه علامات الأرق، وهي لدى المرأة أكثر وضوحاً منها لدى الرجل، وهي انعكاس لما يحدث داخل

الجسم من أضرار، كذلك قد يتأثَّر سلوك الإنسان بالأرق المزمن، حيث يُصبح متوتر الأعصاب، وبعدم القدرة على التركيز، كما قد يُصاب بهلوسة سمعية وبصرية وخمول في الشخصية.

إنَّ فترة النوم الضرورية للإنسان تتوقَّف على العوامل الشخصية والبيئية، فمعدَّل النوم الطبيعي للإنسان هي ٨ ساعات يومياً، وربَّما يحتاج البعض إلى ١٠ ساعات، والإنسان البالغ يكفيه نوم ٧ ساعات تقريباً.

يعود الأرق إلى عدَّة أسباب، منها نفسية، غذائية، بيئية، طبية، وطبيعية، والأرق النفسي هو الأكثر انتشاراً بين الناس، الأرق الغذائي يعود إلى تناول القهوة أو الشاي، الكولا، ولملح الطعام دور في حدوث الأرق الذي يرفع الضغط، الأرق البيئي الناتج عن ارتفاع الحرارة أو الرطوبة أو البرودة أو الضوضاء أو الحشرات.

ما هو العلاج؟

يجب عدم إهمال حالة الأرق، ويُفضَّل عدم اللجوء إلى الأدوية والعقاقير لعلاج حالات الأرق، لأنَّها قد تُسبِّب المشاكل للجسد وللذهن، وتتحوَّل شخصية الإنسان إلى العدوانية، وتصيب كبار السن بإرهاق جسدي خلال النهار، ومن المعروف أنَّ من يتعاطى الحبوب المنوِّمة قد تتدهور صحته سريعاً، والحل يكون:

- ممارسة رياضة خفيفة ثلاث مرات أسبوعياً، وأفضلها رياضة المشي.

- عدم إشغال الفكر بصور وأفكار مقلقة ومثيرة للأعصاب.

- الابتعاد عن المنبهات.

- يفضَّل تناول وجبات طعام خفيفة ومنتظمة.

- الابتعاد عن المناقشات التي تثير الأعصاب وتُسبِّب القلق العصبي ومن ثمَّ الأرق، وإذا حصل الأرق، يفضَّل تناول كتاباً أو مجلة، ومعها يحضر النوم.

* قلّة الرغبة للطعام:

قد يكون ذلك عرضاً لعدة اضطرابات، أهمُها فقرالدم، والإضطرابات العاطفية وفي هذه الحالة يُفضّل الرعاية الطبية.

يغلب على المسنين عادة فقدان الشهية للطعام.

* احتقان الوجه:

الأسباب التي تؤدي إلى إحتقان الوجه هي:

- الإدمان على تناول الخمور.
- عدم إتباع الأنظمة الغذائية.
- عدم الحركة والرغبة إلى الهدوء والسكون.
- وجود التهابات كبدية، رئوية، الأمراض الخبيثة، أمراض القلب.
- ازدياد الكريات الحمر في الدم.
- الإمساك.

هل لذلك من علاج؟ يجب اتباع ما يلي:

- تحاشي العادات التي تُحدث هذه الحالة.
- الراحة.
- عدم القيام بأعمال تؤدي إلى الإجهاد النفسي والعضلي.

* رعاف الأنف:

يحصل الرعاف من الأنف لسبب من الأسباب التالية:

- أذى طارىء للأنف.
- وجود مرض موضعي في الأنف.
- وجود علّة جسدية عامّة (حصبة، انفلونزا، حمى، سُعال).

ـ زكام.

ـ أمراض كلى، كبد، القلب، الرئتين، فقر الدم، ضغط الدم، كل ذلك قد يؤدّي إلى حصول رعاف من الأنف.

العلاج: جلوس المصاب منتصب القامة وبشكل هادىء، التنفس من الفم، وضع كمادة باردة على الأنف والجبين لبضعة دقائق، الضغط على الأنف لمدَّة خمس دقائق على الأقل.

ـ وصفة عشبية:

خذ قلب بصلة وضعها داخل الأنف وقت الرعاف مدَّة دقيقتين، فحالاً ينقطع الدم ولا يعود الرعاف.

ـ وصفة ثانية:

أذِب قطعة من الشبَّة البيضاء بعد طحنها، بماء الورد ويُنشَّق بها المصاب فينقطع الرعاف.

ـ وصفة ثالثة:

استنشاق الماء البارد مع الخل، وصب الماء البارد على الرأس والوجه.

*** كيف نتصرّف حيال النزيف؟**

إذا حدث أن تعرّض إنسان لنزف دم، يمكن علاج ذلك بإحدى الوصفات التالية:

ـ يُرشُّ على الجرح أرز ناعم، فيقطع الدم حالاً.

ـ نأخذ من نبتة عصا الراعي مقدار قبضة اليد، يغلى على نار هادئة، وبعدما يبرد يستعمل على الجروح أو على القروح، كما يُستعمل للمضمضة لوقف نزف اللثة.

ـ لسان الحمل مفيد جداً.

ـ لوقف نزيف الأنف، نأخذ قبضة من عشبة القرّاص، نعصرها ونبلِّل قطعة قطن بعصيرها ونضعها في فتحة الأنف النازفة.

ـ لوقف النزيف النسائي، نستعمل إحدى الوصفتين التاليتين:

يُغلى قطعة من قشر شجر السنديان في ثلاثة أكواب ماء، وتُؤخذ على ثلاث دفعات قبل الطعام، فينقطع النزيف بعد يوم أو يومين، وهذا العلاج يفيد للزنطاري وللقرحة كذلك.

يُؤخذ مقدار ثلاث كبايات حليب، ويُضاف إليها مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق التين اليابس، وتُؤخذ على ثلاث دفعات خلال يوم، وإذا لم ينقطع النزيف تكرَّر في اليوم الثاني.

* الحروق:

الحروق ثلاثة درجات:

ـ حرق درجة أولى (حرق بسيط)، يستعمل الماء البارد فوراً لتخفيف الألم، مع حبة إسبيرين.

ـ حرق درجة ثانية (يتسبب تجمع الماء بين اللحم والجلد)، لا تحاول إزالة ذلك، وإذا زالت تلقائياً اغسل مكانها بماء وصابون بعد غليه وتبريده، اترك الحروق مكشوفة، احمها من الأوساخ والذباب والغبار، وإذا ظهرت دلائل التهاب أو تقيّح ورائحة كريهة وحرارة، أو انتفاخ لمفاوي ضع فوق الحروق كمّادات من الماء الساخن المملّح (ملعقة ملح في ليتر ماء) ثلاث مرات في اليوم، إغلِ الماء وقماش الكمادات قبل الاستعمال، أزِلْ اللحم الميّت بكل عناية.

ـ الحروق العميقة (حرق درجة ثالثة)، وهو كل حرق يكشف عن اللحم، أو يمتدّ على جزء كبير من الجسم يُعتبر حرقاً خطراً، عندها يكون العلاج في المستشفى.

أما الاحتياطات الخاصّة عند حدوث الحروق الخطرة، هي أخذ الاهتمام

الكبير خوفاً من حصول الصدمة بسبب الألم والخوف وخسارة سوائل الجسم، إعطِ المصاب الكثير من السوائل (مقدار ملعقة شاي من الملح في ليتر ماء، وأضف إليها مقدار ملعقتين صغيرتين من السكر أو العسل، وبعض عصير البرتقال أو الليمون الحامض). على أن تتكرّر هذه العملية عدّة مرات في اليوم إلى أنْ يُبوّل المصاب مراراً، كما يجب أن يتناول المصاب أطعمة غنية بالبروتين.

أمّا إذا أصيب إنسان بحروق حول المفاصل ـ بين الأصابع، أو تحت الإبط، أو في مكان آخر ـ وجب وضع لبّادة من الشاش المغطاة بالفازلين بين الأجزاء المحروقة.

*** ضربة الشمس:**

تحصل نتيجة التعرُّض لأشعة الشمس أو للحر الشديد ويُسمَّى ضربة الحر، ومظاهر هذه الحالة، صداع شديد، دوار، ضيق وجفاف في الفم والجلد، وقد يحدث الإغماء، ونحس بحرارة جسد المريض عند لمسه، ويبدو وجهه محمرّاً ونبضه سريعاً، وحرارته مرتفعة، وإذا حصل أن أصيب إنسان بضربة شمس أو ضربة حر، فقد يسهل إصابته ثانية في المستقبل، ويُصبح عذابه أشدّ.

العلاج لهذه الحالة يكون بوضع المصاب في حوض ماء بارد لمدّة ٢٠ دقيقة مع تدليك جسده باستمرار بفوطة مبلّلة بماء بارد ونضع على رأسه وعلى جبينه كمّادة مبلّلة بماء بارد، ويجب عدم إعطائه أي منبّه، إعطاءه الكثير من الماء، واستدعاء الطبيب.

*** الغصّة، أسبابها:**

أو عسر البلع، يحصل ذلك خلال تناول الطعام وأثناء البلع، إذ يتشنّج المريء نتيجة اضطراب في عضلات المريء الذي يؤدّي حركات قابضة وحركات استرخائية.

وكذلك تتسبَّب الغصّة عن وجود رتوج في جدار المريء، إضافة إلى التهابات وتقرُّحات تؤدي إلى عسر البلع، وللوقاية من حصول ذلك يجب مضغ الطعام جيداً.

*** الشهقة، أو الزغطة:**

سببها إنكماش مفاجيء شديد لعضلات الحجاب الحاجز وتهيُّجه، ويحصل ذلك نتيجة عسر الهضم مثلاً، وفي حال وجود غازات في الأمعاء، أو إنسداد معوي، أو نتيجة عملية جراحية أو التهاب داخل البطن.

قد تستمر الشهقة لعدَّة دقائق، أو لعدَّة أيام وحتى لأسابيع، يتخلَّلها فترات من الراحة، وقد تحدث لدى بعض الناس نتيجة صدمة مفاجئة، أو تهيُّج عاطفي، وتكثر لدى من يتعاطى المشروبات الروحية بكثرة لا ضرر منها، أمَّا إذا حصلت لدى شخص يعاني أحد الأمراض الشديدة فهي ذات معنى سيء وتدلُّ على مراحل المرض النهائية وهي نادرة الحصول، وقد تكون ذات أسباب نفسية تصاحبها اضطرابات هضمية عقب وجبة طعام كبيرة دسمة.

العلاج: شرب كوب ماء مع إغلاق الأنف.

*** البحَّة، بحة الصوت، انقطاع الصوت:**

تحدث البحَّة نتيجة دخان أو غبار أو صراخ، أو تُسبِّبها التهابات تحصل للحنجرة أو التعرُّض للبرد أو أكل المبرِّدات والمثلَّجات، ومن أعراضها، انقطاع الصوت، ألم في الحلق، صعوبة البلع، سعال جاف.

إذا لم يصاحبها حرارة ولا خشونة، نعالجها بما يلي:

- ماء مغلي فيه ينسون مع قليل من العسل.

- يتغرغر المصاب (بمغلي جذور السوسن مع العسل والزنجبيل).

- يتغرغر بالخردل مع العسل.

- نغلي قطعة من القرفة مع قليل من النعناع في كوب ماء، ثم تُصفَّى وتُحلَّى بالسكر وتؤخذ قبل النوم.

*** تعرُّق الأيدي:**

يعود سبب تعرُّق اليدين إلى عدَّة أسباب، منها:

ـ تضخُّم الغدَّة الدرقية.

ـ التهاب في الجيوب الأنفية (سينوزيت).

ـ التهاب أو ضعف في الرئتين.

لذلك، على المصاب معالجة الأسباب.

*** الحساسيَّة:**

الحساسية هي استجابة الجسم لعامل مولِّد لها أو باعث عليها، وأنَّ بعض الأشخاص أكثر حساسية من غيرهم.

عوامل تُسبِّب الحساسية:

ـ استنشاق حبوب اللقاح، الغبار، الدخان، قشرة الرأس، العطور.

ـ حساسية من بعض الأطعمة لدى بعض الأشخاص مثل منتجات القمح، الحليب، الشوكولا، البيض، الفريز، البندق، السمك، لحم الخنزير.

ـ حساسية من بعض الأدوية، أو التفاعلات البيولوجية.

ـ حساسية من بعض الجراثيم، ولدغة بعض الحشرات.

ـ رد فعل الجسم من بعض المواد مثل: البلوط السام، اللبلاب السام، بعض الأصباغ، الأزهار، حشائش، فطريات بعض المعادن، البلاستيك، الفرو، الجلد، المنتجات المطاطية، مواد التجميل، المواد الكيماوية كالمبيدات، والمواد المستخدمة في الصناعة.

ـ حساسية من الحرارة، البرودة، النور الساطع، الضغط، وسائد الريش، الفرو، الوبر، الصوف.

ـ شعر بعض الحيوانات كالقطط، الكلاب، الأرانب، ريش الطيور.

أمراض تُسبِّبها الحساسية:

ـ حمى القش.

- الربو.

- الوذمة الوعائية العُصابية.

- مرض المصل، وينتج من رد فعل الجسم من حقنة مصل من أصل حيواني.

- حساسية تجاه الدواء (يوجد أكثر من مئة دواء تُسبّب الحساسية) وخاصّة أدوية السلفوناميد، البنسلين.

حساسية الأطفال:

يصاب بعض الأطفال بحساسية الصدر بنسبة ٢٠٪ من الأطفال، ويُعتبر الربو أحد أهم حساسيّة الصدر لدى الأطفال، وتعتبر الرئتين والشعب الهوائية الأكثر تأثراً بأمراض حساسية الأطفال، إضافة إلى العينين والجلد والجهاز الهضمي والأمعاء.

إنَّ حساسية الجلد لدى الطفل، عادة ما تبدأ مبكراً في الشهر الثاني من العمر، بينما آخرون يعانون من حساسية الأنف والبعض من حساسية الأمعاء تجاه الحليب البقري.

*** الكدمات:**

تحدث عادة عقب السقوط أو الضرب أو غير ذلك، ممّا يتسبَّب عنه تورم الجزء المصاب، فيزرق لونه ويشعر المصاب بالألم مكان الإصابة.

العلاج:

بوضع كمادات باردة من (الكحول والماء) أو (ماء وخل).

أمّا اللون الأزرق الذي يُصاحب الكدمات، فإنَّ استعمال كمادات مياه دافئة تُزيلها.

*** رائحة الفم الكريهة:**

تعود رائحة الفم الكريهة إلى أسباب عديدة، منها:

ـ عدم العناية بالفم والأسنان، حيث تتجمَّع الفضلات بينها، فتتخمَّر وتعطي رائحة كريهة، أو أنَّ ميكروبات تصيب اللثَّة والأسنان، فتسبِّب التهاباً مع تقيُّح فيها وتسبِّب رائحة كريهة.

ـ تضخُّم اللوزتين والتهابهما المزمن واحتوائهما على الميكروبات.

ـ التهاب الشعب الهوائية المزمن وما يصحبها من تمدُّد بها، ممّا يجعل البصاق يتجمع في هذه التمددات وتنمو عليه الميكروبات فيجعل للنفس رائحة كريهة، كما يكون لون البلغم أخضر متقيِّح خصوصاً عند الاستيقاظ من النوم.

ـ في حال إصابة الكبد بالتهاب شديد، بحيث يُصبح غير قادر على أن يُحوِّل المواد الضارَّة إلى مواد أخرى ليطردها خارج الجسم، فإنَّ هذه المواد تتجمَّع بالدم ثم تذهب إلى الرئة، وإذا كانت ذات رائحة، خرجت مع النفس كريهة.

ـ في حال ارتفاع نسبة البولينا في الدم.

ـ في حال غيبوبة الكحول.

ـ في حال تضخُّم المعدة بالأكل وتخمره (عسر هضم، إمساك).

العلاج في هذه الحالة يكون بالبحث عن السبب وعلاج المسبِّب للرائحة الكريهة، وينصح باللجوء إلى:

المضمضة بماء طبخ فيه (ورد + جلنار + عفص) ومن ثم مضغ كم حبَّة قرنفل وإذا كان التبخُّر النتن من المعدة، فالعلاج هو:

المضمضة بخليط من (مغلي ماء الورد + المصطكى) على نار هادئة صباحاً ومساء.

*** تساقط الشعر:**

تساقط الشعر أو بداية الصلع، هو نتيجة التهاب البشرة الدهنية أو نتيجة القشرة، أو الإصابة بمرض الزهري أو العدوى بالفطريات والفيروس، وقد ينتج

تساقط الشعر بفعل تناول بعض الأدوية أو المركبات الكيماوية، أو نتيجة اختلال في بعض الغدد الصمّاء خاصّة الغدّة الدرقية والغدّة النخامية، أو نتيجة التعرُض لصدمة عصبية.

لا فائدة من العلاج إذا لم يُعرف السبب، ولكن يجب العناية بنظافة الرأس وغسله بالماء والصابون مرتين يومياً إذا كان دهنياً ومرّة واحدة إذا كان جافاً.

ويُفيد في حالة تساقط الشعر، ولمنع التساقط إحدى الوصفتين التاليتين:

- يُغلى كمية من الخبيزة بالماء، ويفرك بهذا المغلي مكان سقوط الشعر مرتين يومياً، ويحتمل بعد مرور شهر تقريباً أن يعود الشعر إلى الظهور ثانية.

- نأخذ (١٠٠ غرام من زيت الزيتون و١٠٠ غرام زيت غار و١٠٠ غرام زيت خروع و١٠٠ غرام جليسرين وصفار بيضتين)، تخفق هذه المواد خفقاً جيداً، ثم تؤخذ منه كمية صغيرة ويفرك بها فروة الرأس فركاً جيداً وتترك على الرأس لمدّة سبع ساعات ثم يغسل الرأس بماء مغلي الخبيزة يداوم على هذه الطريقة مرتين في الأسبوع، وتكرّر حتى الحصول على النتيجة المطلوبة.

ولمنع نَبَتَ الشعر في أماكن غير مرغوب فيها، نفعل ما يلي:

(يُنتف الشعر ثم يُدهن مكانه بمرارة الدجاج، ولا يعود الشعر ينبت أبداً).

*** لمن يُسقى السم!**

إذا شعر الإنسان أنّه سُقي سُمّاً، عليه أن يسرع ويَشرب ماءً حاراً بكثرة مع شيء من سمن البقر أو زيت الزيتون.

يُدخل إصبعه في فمه ويتقيأ، وبعد ذلك سيحس بحرقة في المعدة وبعطش، وعليه فعل ما يلي:

- يشرب دهن ورد وبنفسج.

- بزر الكتّان والحليب وماء الشعير مع دهن اللوز الحلو.

وإذا أحس بفتور وخدر وجحود عينين وثقل في اليدين والرجلين واللسان عليه فعل الآتي:

ـ يشرب عصير الثوم والبصل والسذاب.

ـ يشرب كافور وماء ورد بارد.

ـ شرب ماء الخيار مع ماء الرمّان والجلاب.

ولحماية الأطفال من التسمُم، إتبع الاحتياطات التالية:

ـ احفظ الأشياء السامّة بعيداً عن متناول الأطفال.

ـ لا تضع البنزين أو الكاز أو أي مادّة سامّة في قناني المرطّبات أو في قناني شراب معروف، لأنّه يمكن للأطفال أن يتناولوها ظناً منهم أنها للشرب. ما هي السموم التي يجب الحرص منها ومراقبتها؟

ـ السم المستعمل للفئران.

ـ د.د. ت ومبيدات الحشرات.

ـ الأدوية، خاصّة أقراص الحديد.

ـ مسحوق اليود.

ـ مسحوق الغسيل.

ـ السجائر.

ـ الكحول.

ـ الأغصان السامّة، الحبوب السامّة.

ـ الكبريت.

ـ الكاز، البنزين، المازوت.

ـ الدهان.

إن شككت بحصول تسمُم لطفل، إفعل ما يأتي:

ـ ساعد الطفل على التقيؤ، واضعاً إصبعك في حلقه، إسقِهِ الماء مع قليل من الملح.

ـ دع الطفل يتناول أكبر كمية من الحليب والبيض المخفوق، أو الطحين الممزوج بالماء، إعطه ملعقة كبيرة من مسحوق الفحم مذوَّبة بالماء، داوم على إعطائه ذلك حتى تتأكد أن التقيؤ أصبح خالياً ممَّا بلع.

*** تحذير عام:**

لا تدع الشخص يتقيَّأ إن كان قد ابتلع كازاً أو بنزيناً، أو حوامض قويَّة، وإن شعر المصاب ببعض البرد، غطِّهِ ليدفأ، ولكن حاذر من ارتفاع الحرارة وانقله إلى المستشفى إذا كان التسمُّم شديداً، ويُفضل إعطاؤه عدَّة أكواب من الماء.

وإذا كان التسمُّم بمادة غير مذكورة أعلاه، اجعل المصاب يتقيَّأ بإدخال أصابعك في حلقومه أو بسقيه أربعة كؤوس ماء مالح، احتفظ برأس المصاب أثناء القيء منخفضاً أو مداراً إلى جانب تحت مستوى الوركين كي لا تدخل فضلات القيء إلى الرئتين.

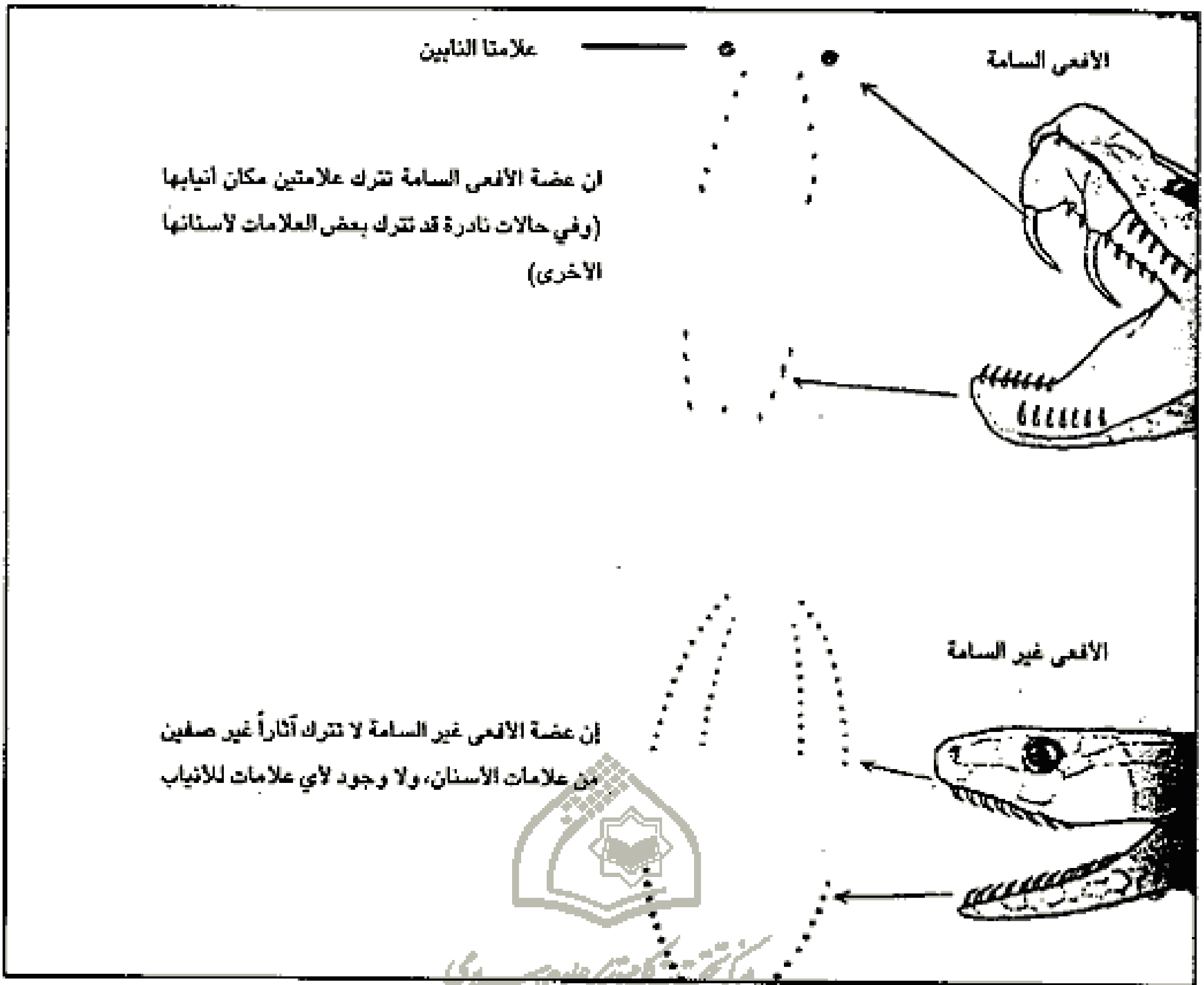
إذا كان التسمُّم من أوكسيد الفحم (كربون) وأعراضه هي الصداع، الغثيان، الدوخة، النعاس، لون الجلد بلون الكرز الأحمر، إبق المصاب دافئاً، دلِّك ذراعيه وساقيه، تجنَّب إعطاؤه منبِّهات مثل الشاي والقهوة.

*** لدغة الأفعى:**

بعض الأفاعي سام وبعضها الآخر خفيف السُّمِّية.

كيف نعرف أنَّ اللدغة سامَّة؟ أو غير سامَّة كثيراً، يجب أولاً أن نتعرَّف على آثار اللدغة أي العضَّة.

إنَّ عضَّة الأفعى السامَّة تترك علامتين مكان أنيابها، وفي بعض الحالات قد تترك بعض العلامات لأسنانها الأخرى.



أمّا الأفعى ـ خفيفة السمّ ـ لا تترك آثاراً سوى صفّين من علامات أسنانها ولا وجود لأي علامات للأنياب.

حاول أن تعرف أولاً أي الأفاعي التي لدغت، أهي من النوع السام، أم من النوع الخفيف السميّة، إنّ الأفاعي القليلة السمية تلاحق الفئران والحشرات المضرّة، حتى أنّ بعضها يقتل الأفاعي السامّة.

كيف نتصرف ونعالج لدغة الأفعى؟

إبقَ هادئاً ولا تحرّك الجزء المصاب، خوفاً من انتشار السمّ داخل الجسم ومن عَضّتْهُ الأفعى في قدمه أو رجله عليه أن لا يمشي أبداً، بل يُحمل على حمّالة.

أربط رباطاً حول الطرف المصاب وفوق العضّة رأساً ولا تشدُّ الرباط كثيراً وفكّه للحظة كل نصف ساعة ثم أعد ربطه لبينما تصل إلى الطبيب.

إجرح بسكين معقَّمة فوق النار مكان كل ناب من الأنياب الظاهر أثرها، جرحاً بطول ١ سم وعمق ١/٢ سم واغسل الجرح بماء وصابون أو بماء الأوكسجين.

يجب أن يكون الجرح قبل مرور نصف ساعة على العضَّة، وإذا مضى أكثر من نصف ساعة، فلا تجرح مكان العضَّة، لأنَّ ذلك يصبح مضراً أكثر ممَّا يفيد.

إنقل المريض إلى الطبيب فوراً لإعطائه دواءً مضاداً لعضَّة الأفعى، ولكي يكون هذا الدواء فعالاً، وجب عدم استعماله إن مضى أكثر من ثلاث ساعات على العضَّة.

تتعدَّد أنواع الأفاعي، وكل منها يحتاج إلى نوع خاص من المضادات، ويفضل لف الجزء المصاب بقماش مملوء بالثلج، وينصح بأكل الثوم والبصل ويُسقى الملدوغ الحليب. كما يُنصح بفعل ما يلي: (فلفل مقدارين + يانسون عشرة مقادير + حب غار) يدق الجميع ناعماً حتى يصبح كالعجينة ويُتخذ ضماداً على مكان الإصابة.

*** لسعة العقرب:**

تتعدَّد أنواع العقارب، وقد يصل إلى ٦٥٠ نوعاً، ويبلغ أكبرها طولاً ٢٠ سم. كما يوجد نوعان من سموم العقارب:

١ ـ أولها سمّ تأثيره موضعي وضرره محدود.

٢ ـ الثاني تأثير عام قاتل، يتركَّز أثره على الجهاز العصبي.

إنَّ التمييز بين السم الأول والثاني يكون بردّة فعل المصاب تجاه لسعة العقرب، فالسمّ الأول يستجيب له المصاب بردِّ فعل فوري تجاه ألم شديد مكان الوخز مع احمرار.

والسم الثاني القاتل، رد الفعل له يكون عام، نتيجة انتشار السم في الأعصاب، فلا ألم ولا ورم ولا احمرار في موضع الوخز، بل يشعر المصاب بالوخز والتنميل في كافَّة أنحاء الجسم مع شعور بالدوار، ويعقب ذلك أكلان

في الفم والأنف والحلق ينتهي إلى عجز وشلل في عضلات اللسان يصعب معها الكلام والبلع معاً، إضافة إلى شعور بالغثيان والقيء ورغوة في الفم مع تسيُّب في البول وتشنُّجات في عضلات الجسم، ثم يبدأ تورُّم في أنحاء البدن ينتهي بالوفاة خلال يومين على الأكثر. ويرى المختصُّون أنَّ مرور ثلاث ساعات على المصاب دون أعراض شديدة يعتبر ظاهرة تمثل أملاً كبيراً بالنجاة.

وعلى العموم، تتفاوت أخطار التسمُّم بلسعة العقارب، وهي أقل خطراً على البالغين منها على صغار السن، وهي أكثر ما تكون خطورة على الأطفال الذين يقل عمرهم عن الخامسة.

إنَّ ما يثير القلق في لسعة العقرب هو عدم رد فعل موضعي، ممَّا يتوجب نقل المصاب فوراً إلى المستشفى، مع إتباع الخطوات التالية:

- وضع كمادة ماء بارد على مكان الإصابة لتقليل انتشار السم.
- ربط الطرف المصاب كي يوقف سيلان الدم.
- حذار من تعاطي عقَار المورفين أو غيره من المخدّرات.

والإسراع بنقل المصاب إلى المستشفى (خلال ساعتين من حدوث اللسعة)، تعطي أملاً جيداً بالشفاء، يُعطى المصاب سمن بقر مع عسل.

*** لسعة الدبور، أو النحل:**

إنَّ لسعة هذه الحشرات ليست مؤلمة فحسب، بل قد تكون مُميتة أحياناً، ولتفادي ذلك يجب اتباع النصائح التالية:

- عدم السير بدون حذاء.
- تغطية الأطعمة وخاصَّة الحلويات.
- إحذر الأماكن قرب تجمعات المياه الصغيرة.
- إنَّ ارتداء ملابس ذات ألوان غامقة تجذب إليها النحل.
- التزام الهدوء إذا قَرُبت منك نحلة أو دبور.

أمّا إذا لسعتك نحلة أو دبور، فما هو العمل؟

- يجب نزع الإبرة اللاسعة فوراً من جلد المصاب، لمنع تسرب السم إلى الجسم ويجب عدم استعمال الملقط أو الأظافر لأنّها تزيد من ضخ السم، إنّما استعمل طريقة القشط، إمّا إذا كانت لسعة دبور فهذا لا يترك إبرته في جلد الملسوع.

وفي كلا الحالتين، لسعة الدبور أو النحلة، يجب عمل ما يلي:

- وضع قطعة ثلج على مكان اللسعة.

- مراجعة الطبيب خوفاً من نقل بكتيريا الكزاز، أو فعل حساسيّة.

- يجب الحذر من الحساسية، فالإنسان العادي إذا لسعته النحلة أو الدبور يحس بألم شديد مع رغبة في حك مكان اللسعة، ثم إحمرار وانتفاخ المكان لبضعة ساعات.

أمّا لدى الأشخاص ذوي الحساسية، فقد تظهر عليهم الآثار بعد ٢٤ساعة أو أكثر، وتمتد إلى منطقة بعيدة عن مكان اللسع، ولكن هذه الآثار قد تزول بعد ٥ أو ٧ أيام، وينصح باللجوء إلى الطبيب لأخذ مضادّات التحسُّس، (يمنع إعطاء الأطفال والحوامل أسبيرين).

إنَّ أخطر أنواع الحساسية يصيب (١ من ٢٠٠)، وتبدأ آثاره خلال نصف ساعة من اللسع حيث يتميَّز بانخفاض مفاجىء بضغط الدم ممّا يؤدّي إلى الإغماء أو الدوار وضيق تنفس أو صفير، وطفح جلدي وحكّة، وإذا أهمل العلاج، تتطوّر الحساسية بسرعة حتى فقدان الوعي التام ثم الموت.

يجب مراقبة الملسوع من نحلة أو دبور خلال نصف ساعة، إذا لاحظنا شحوباً بالوجه أو صعوبة بالتنفس، يكون لديه حساسية وينبغي نقله إلى المستشفى حالاً، (ينصح بطلي مكان الإصابة بحليب التين لمن ليس لديه حساسية فيشفى).

*** لسعة العنكبوت أو (الرتيلاء أو الأرملة السوداء):**

معظم عظات العنكبوت مؤلمة، ولكنّها غير خطرة، أمّا عظّة العنكبوت

الملقب (الأرملة السوداء) وفصيلتها تجعل الشخص مريضاً حقاً، كما تُلحق الضرر الشديد بالطفل الصغير، وتُحدث هذه العنكبوت آلاماً شديدة في عضلات المعدة.

يفضل نقل المصاب فوراً إلى المستشفى، وإعطائه حقنة خاصَّة بالوريد ببطءٍ شديد لمدَّة عشر دقائق، وهذا يساعد على تخفيف التشنُّج العضلي.

* إنّ أفضل وقاية من المتاعب والآلام هي التعرُّف إلى أسس العيش الصحية وممارستها، وذلك تطبيقاً للمثل الشهير «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

إنَّه لا مفر من الإصابة، ولذلك ينبغي على كل ربِّ منزل أو سيِّدة منزل، أن تكونا مستعدتان للقيام ببعض العلاجات البسيطة اللازمة والضرورية، والاستغناء عن العديد من الأدوية المكدَّسة في صيدلية المنزل، مثل حالات الصداع، حموضة المعدة، الأرق، الحروق،...

الآلام:

يتعرض جسد الإنسان، أو بالأحرى يتعرَّض كل عضو من أعضاء الجسد لألم أو عارض ما، وقد يكون السبب مظهراً من مظاهر الحساسية، أو قد يكون إشارة أو تعبيراً عن مرض ما، فيلجأ صاحب الألم إلى الطبيب ليكشف له العلَّة ويصف له العلاج.

إنَّ آلام الجسد لا تنتهي عند حد، ومهما بلغ الأطباء من معارف وعلوم يقفون حيارى أمام العديد من الآلام وتعدُّدها وكثرتها، إنَّها طلاسم بحاجة إلى حل، وهنا يبدأ التشخيص والبحث عن المسبِّبات ودراسة الأعراض.

كثيراً ما نرى أناساً في كامل صحتهم وفجأة يتغيّر كل شيء، ويبدأ أنينهم تحت وطأة المرض والألم.

ما الذي حدَثَ؟

سؤال بحاجة إلى إجابة من الطبيب الذي يبدأ بالتشخيص لوصف الدواء..

إنَّ ما يحدث في الجسد، لا يكون وليد الصدفة، إنَّما هو نتيجة علاقة غامضة وغير منظورة بين شقاء الإنسان في الحياة وبين الألم أو المرض المزمن، وهذه العلاقة إنّما هي تفاعلات تتمُّ داخل الجسد.

قد يُعبِّر المرض أو الألم عن نفسه بحرارة أو حرقة، إذا شعرت بوخز في الصدر فهذا ألم... وفي حالة استسلامية من الإنسان لما يحس به، يتحوَّل هذا الوخز إلى إحساس بالحرارة تملأ الوجه ومنه إلى كل الجسد، ويتبعها ثقل في الجفنين واضطراب بالبصر.

هل هذا الإنسان في طريقه إلى المرض؟

هل معنى ذلك، القلق والخوف والاستسلام؟

إنَّ الإصغاء الواعي للجسد، يُمكّن الإنسان من اكتشاف المواضع التي هي هدف الألم، إنَّ هموم الإنسان وإجهاده البدني ومتاعب الحياة والأمراض، إنَّما تنشّط وتؤثّر في المناطق الضعيفة من الجسد.

إنَّ للجسد لغةً يتكلمها، لا تسمعها الأذن، إنما تتنادى بها الأحاسيس، والإنسان رهن أحاسيسه، والأحاسيس هي المنظّم المثالي للجسم، إنَّ الإحساس بوعكة ما، هي إشارة من النفس التعبة أو الجسد، أو من كليهما، يُرسلها الجسد بلغته الخاصَّة، وتخفيفها والقضاء عليها يكون بالإنصات لها والتفاعل الإيجابي معها...

قد يكون هناك سبب واحد لعدّة أمراض، إنَّ احتجاز فضلات الطعام في الأمعاء مع مواد سامَّة أخرى تولد (اليوريا، الحامض البولي، الكوليسترول، الأمونياك، الفوسفات في الدم).

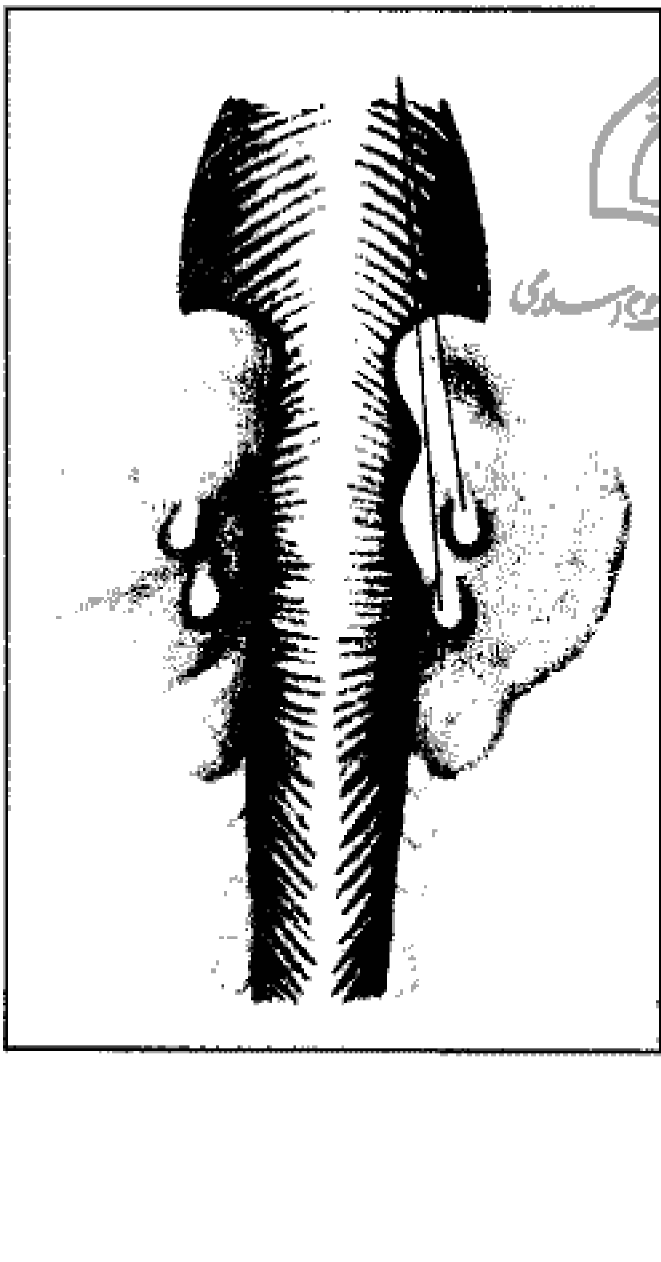
إنَّ ظهور الحامض البولي وسموم أخرى مشابهة، يسبق آلام وأمراض لاحقة أخرى، هناك أنواع معيَّنة من الجراثيم المعوية، إذا توقفت عن أداء عملها وقعت أخطار جسدية.

إنَّ آلام الروماتيزم والتهاب المفاصل الشديدة والمزعجة، تنتج عن انقباض

عضلي يُسبِّبه اختناق في الأنسجة ينشأ عن انخفاض في سرعا دوران الدم في أوعيته، وهذا يعود إلى ثقل في الدم وإلى تراكم السموم فيه، وينتج عن كل ذلك نقص الأكسجين في الأنسجة، ومن هنا كان التدليك مفيداً حيث يُنشِّط الدورة الدموية.

قد تكون لفحة هواء سبباً لنوبة روماتيزم، وقد ينتج عن انخفاض نسبة الغذاء تقلصات أو تشنجات عضلية تُسبِّب آلاماً شديدة، أو أنها نتيجة تراكم السموم في الأنسجة العضلية، وهذه السموم هي السبب الحقيقي وراء تيبُّس الظهر بعد القيام بتمارين عنيفة.

*** التهاب الحنجرة:**



الحنجرة هي منطقة إحداث الصوت، وهي من الخارج كتلة تُسمَّى تفَّاحة آدم، وأكثر أعراض مرض الحنجرة شيوعاً هي البحَّة، وانسداد مجرى التنفس، وقد تتطوَّر البحَّة حتى يفقد المريض صوته تماماً، أمَّا انسداد مجرى التنفس فقد يصبح حاداً جداً بحيث يُسبِّب الوفاة نتيجة الاختناق.

إمَّا التهاب الحنجرة الحاد، قد يتسبَّب من الإفراط في الكلام والزعيق، أو الزكام الحاد، أو تناول أطعمة حادَّة أو مهيجة، أو استنشاق الدخان على أنواعه، أو التلوث الجرثومي، وقد يكون جزءاً من مرض حاد مثل الحمى القرمزية أو الإنفلونزا أو الخانوق.

ينتج التهاب الحنجرة المزمن غالباً من التهاب الجيوب الأنفية المزمن، أو

الاستعمال الخاطىء المتواصل للصوت، وتنشأ البحّة المتواصلة كعرض وحيد من أعراض سرطان الحنجرة، أمّا الوَذَمَة ـ أي تورم الحنجرة لا تسبّب من الأعراض سوى صعوبة التنفس وهي تهدِّد الحياة وربّما يضطرُ الجراح معها إلى فتح القصبة الهوائية إنقاذاً للمصاب من الاختناق، كما قد تؤثر في الحنجرة الأمراض المعدية المزمنة مثل السل والزهري.

يُفيد في حالة التهاب الحنجرة (التذييبة) مغلي ماء التين اليابس مع سمن غنم يتغرغر به المصاب فاتراً.

* تورُّم الغدّة الدرقية:

الغدَّة الدرقية، أهم الغدد الصمَّاء وأكبرها، وجودها في أسفل الرقبة، التورم الدرقي أو تضخم الغدَّة الدرقية، هو انتفاخ في أسفل الرقبة ناتج عن تضخم غير عادي للغدَّة الدرقية.

إنَّ زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة استهلاك الطاقة وإلى إفراز الثيروكسين في الدم ويتبع ذلك (ازدياد ضربات القلب، فرط العصبية، قلق، ارتعاشات اللسان والأصابع).

أمّا هبوط الإفراز الدرقي فقد يؤدي إلى التعب وبطء الحركة والنعاس، وسببه نقص اليود في الطعام وماء الشرب.

أمّا إذا نقص اليود في المأكولات التي تتناولها المرأة الحامل، يُعرّض جنينها إمّا للموت، أو لأن يولد متخلفاً عقلياً أو أطرش، فيكون وجهه منتفخاً بادياً عليه الغباء، يتدلّى لسانه خارج فمه، وقد يظهر الشعر على جبينه، ويكون الطفل ضعيفاً قليل الأكل، وقلّما يصرخ ولكنّه ينام كثيراً، إنّه معاق، وقد يكون أصمّاً ويبدأ الكلام أو المشي متأخراً.

كيفية منع حصول التورم الدرقي:

يجب استعمال الملح الممزوج باليود، أو وضع نقطة من اليود في كوب ماء كل يوم وشربه، ولكن كن حذراً، إنْ زادت كمية اليود قد تُسبِّب التسمُّم،

يُفيد أكل الأسماك، الحامض، اليانسون، النعناع، إكليل الجبل، البابونج.

إذا كان المصاب يرتجف كثيراً، ويعاني اضطراباً مستمراً، وكانت عيناه بارزتين، ويشكو من الإسهال، فربّما كان مصاباً بنوع آخر من التورم الدرقي.

*** بري بري:**

مرض خطير يحصل بسبب نقصان الفيتامين B1 من الجسم، ومن عوارضه ضعف عام للبدن، التعب بسرعة، صداع دائم، دوار، أرق، تزايد ضربات القلب ثم يتبع ذلك التهاب الأعصاب وضمور العضلات وظهور قروح في الأطراف مع شعور بآلام في العضلات خصوصاً عضلات الأرجل.

*** داء الحفر أو الإسقربوط:**

مرض حاد أو مزمن، يُصيب البحّارة خلال الرحلات الطويلة، ونزلاء السجون، وبشكل عام يُصيب كل مَنْ لا يتناول الخضراوات والفواكه لفترات طويلة، ممّا يُسبِّب لديه نقص لفيتامين C.

من مظاهر مرض الإسقربوط، ضعف في القوى وقلّة النشاط، مع انحطاط في التفكير وشحوب البشرة وتغور العيون، آلام الأسنان ونزف اللثّة وضعف الرؤية ليلاً، واضطراب الهضم والهياج وانتشار بقع زرقاء أو سوداء على الجلد.

يُعتبر داء الحفر نادر الحصول في أيّامنا، إنّما قد يصيب الأطفال الذين يقتاتون على أطعمة إصطناعية خالية من الخضار والفواكه خاصّة الأطفال الذين يربون على الحليب المجفّف بين الشهر السادس والثاني عشر من العمر، إذا لم يُعطوا عصير الفواكه أو مصدراً لفيتامين C.

يُفيد الملفوف، الجرجير، البندورة، اللفت، الجزر، الليمون، برتقال، بقدونس.

*** الأديما:**

هي تجمع السائل في نسيج ما تحت الجلد، وفي تجويف الجسم (البطن،

الصدر)، ويرتبط هذا بوجود خلل في الجسم، يحول دون تمثيل الأملاح والماء، كما ترتبط الأوديما بأمراض القلب، بل تعتبر من أعراضه، كما تُلحظ في أمراض الكلى أو في بعض أمراض الغدد الصمّاء، وقد تكون ظاهرة من ظاهرات الجوع.

تختلف أوديما أمراض الكلى عن أوديما أمراض القلب، ففي الأولى يوجد السائل في جميع أنسجة ما تحت الجلد، خاصّة الوجه وتحت العينين، أمّا أوديما أمراض القلب فإنّها أكثر ما توجد في الأطراف السفلى والأكثر بعداً عن القلب.

تلاحظ الأوديما في وجوه المصابين بأمراض الكلى خصوصاً في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم، أمّا أوديما أمراض القلب فإنّها تظهر مع أعراض مرض القلب وذلك في المساء بعد السير الطويل، أو الوقوف الطويل، وتزول في الصباح بعد الراحة.

يرافق أوديما أمراض الكلى فقر الدم للبروتينات وتزول مع تحسُّن حالة الكلى وشفائها. يفيد من الخضار (الجرجير، اكليل الجبل، البقدونس، الكزبرة، الثوم، الملفوف، البرتقال، البصل، الخس).

* مرض جنون البقر (مرض التلف الإسفنجي الدماغي):

هو مرض يصيب الأبقار وينتقل إلى الإنسان عن طريق تناول لحوم الأبقار، والمسبِّب للمرض (فيروس أو عامل بروتيني، أو جزيء صغير من المادة الخلوية، أو مادة بللورية، أو ميكروب). إنَّ هذا العامل المسبِّب للمرض لا يتأثر بالمطهِّرات أو المعقِّمات التقليدية أو المضادّات الحيوية، أو الأشعة فوق البنفسجية المستخدمة في تعقيم المواد والمنتجات، كما لا يتأثر بحرارة الطهي العالية.

لهذه المسبِّبات القدرة على البقاء في الجسم المصاب لعدَّة سنوات دون أن تُسبِّب أيّة أعراض أو أيّة تفاعلات التهابية أو مناعية، وبعد فترة الحضانة الطويلة هذه تبدأ هذه المسبِّبات بتدمير دماغ المصاب خاصّة منطقتي المخيخ وجذع المخ، والذي سرعان ما يؤدِّي إلى الوفاة سواء كان المصاب إنساناً أو حيواناً.

هناك عدّة أمراض تصيب الإنسان وتتلف دماغه وهي:

ـ مرض جاكوب، عرف منذ العام ١٩٢١، نادر الحدوث وعادة ما يُسبِّب فقدان الذاكرة، وعدم التناسق الحركي والعضلي والتوازن، يُسبِّب العمى وفقدان النطق.

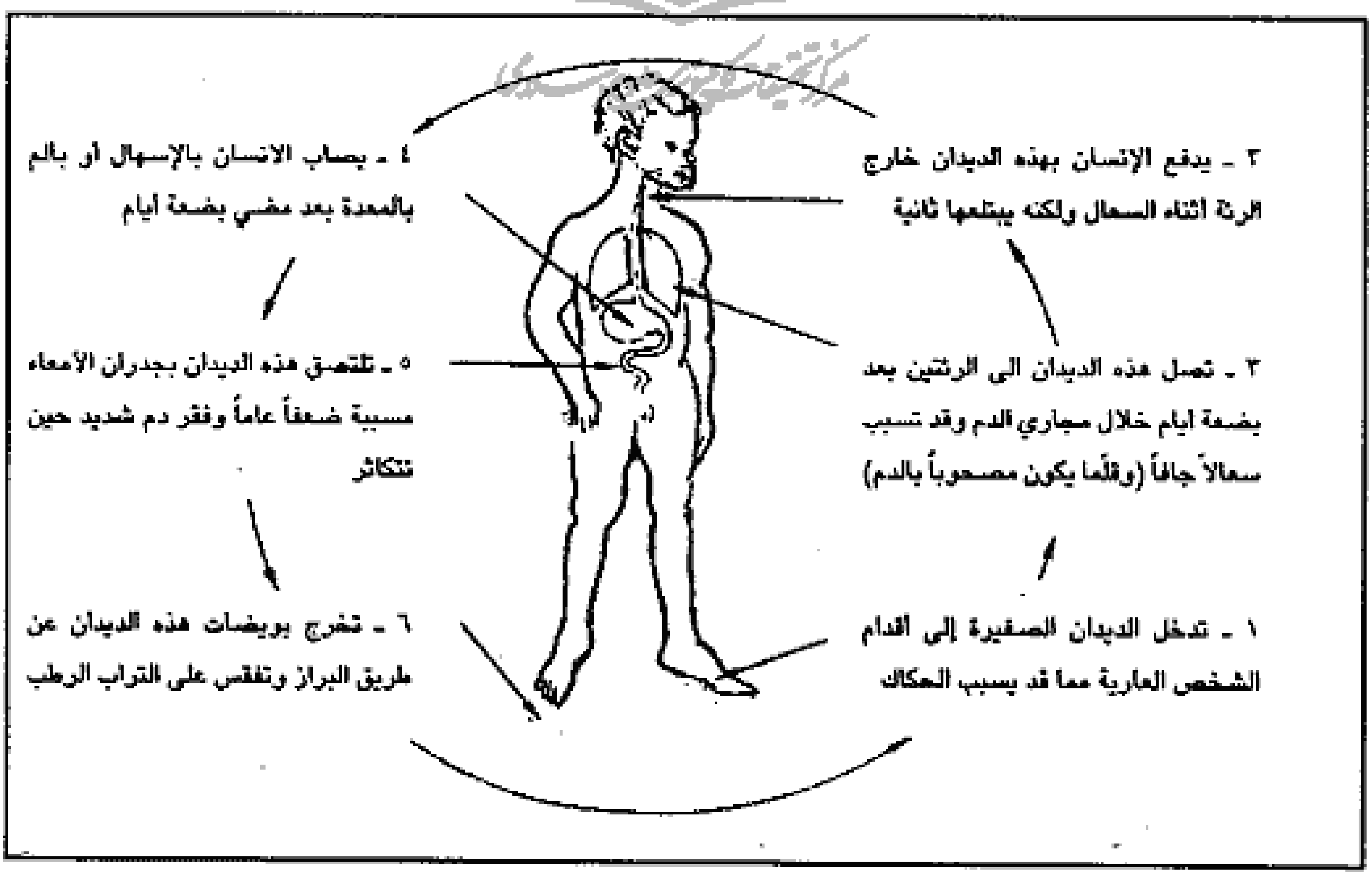
ـ مرض شنكر، عرف منذ العام ١٩٢٨، يتسبَّب في فقدان التوازن للمصاب.

ـ مرض كورو، عُرف منذ العام ١٩٥٦.

ـ مرض ألبرز، نادر الحدوث.

وقد اتفق العلماء على أنَّ الإصابة بمرض جنون البقر تعود إلى تغذية الأبقار بأعلاف تحتوي على عظام ولحوم مسحوقة لحيوانات ميِّتة أو بقايا الذبائح.

*** الديدان والطفيليات:**



يصاب الإنسان بالعديد من الطفيليات الحيوانية التي تعيش في الأمعاء ولدى الأطفال خاصّة، تتغذّى على ما يوجد في الأمعاء من مواد غذائية، وقد تتغذّى

على الدم، وهي تصل إلينا عن طريق الطعام أو الشراب أو العدوى من أشخاص موبوئين بهذا المرض.

يصحُّ أن نطلق على هذه الديدان تسمية الوحوش الكاسرة المضرَّة والخفيَّة عن الأنظار، لأنّها تفترس حياتنا الجسدية والعقلية والمادية.

معظم هذه الطفيليات من ذات الخلية الواحدة أو المستديرة أو الشريطية أو . . . (يوجد ثمانية وستين نوعاً منها)، بعضها مؤذٍ يُسبّب الأمراض والضيق وقليل منها يُهدِّد الحياة.

ما هي العلامات التي تدلُّ على وجود الديدان في الإنسان؟

- اصفرار الوجه.
- حكّة وخفقان في القلب.
- آلام على الذكرة.
- عدم الشهية للطعام.

- غشاوة على العيون، خاصَّة عندما ينحني الإنسان ويقوم بسرعة.
- حكاك على باب البدن، حكاك في الأنف وداخل الأذنين.
- صكُّ الأسنان لدى الأطفال خلال النوم.
- التبوُّل الليلي لدى الأطفال.
- النسيان عند الكبار وعدم المبالاة.
- وجود نفخة، غازات في المصران الغليظ.
- آلام في الفخذين وخدر في اليدين.
- حرقة وحموضة في المعدة.
- يتأثّر الميعاد الشهري عند النساء، والغريزة الجنسية عند الرجال.
- التهاب الزائدة الدودية.

ويسبب وجود الديدان في أمعاء الإنسان ما يقارب مئة وأربعين حالة مرضية للإنسان، نذكر من هذه الديدان بعض الأنواع وهي:

الدودة الدبُّوسية:

تعيش في الأمعاء الغليظة بأعداد كبيرة، وتزحف إلى الخارج خلال فتحة الشرج، تُسبِّب حكَّة شديدة خلال الليل، تُلوِّث الملابس الداخلية وأغطية الفراش، وإذا أصيب بها أحد أفراد العائلة يجب أن يشمل العلاج سائر أفراد الأسرة في نفس الوقت، لا تكتشف بفحص الخروج إنَّما بفحص الدم.

الدودة الشصية (الانكلستوما):

صغيرة ورفيعة، تعيش في الأمعاء الدقيقة، تقتات عن طريق ثقب الأوعية الدموية بواسطة أسنانها الحادَّة مسبِّبة حالات خطرة، تكتشف بفحص البراز، يُسبِّب الإسهال والضيق والانتفاخ في البطن مع ضعف وشحوب وفقر دم ونقص في الوزن وصعوبة تنفس، ولدى الأطفال يحدث بطء نمو عقلي وجسدي.

الديدان الخيطية:

وهذه تخترق الجسم وتهاجر عبره، بعضها يُكمِّل نموه في الرئتين أو الشعب الهوائية مُسبِّباً أعراضاً مماثلة لأعراض التهاب الشعب الهوائية، وهذه الديدان تُسبِّب التهاب الأمعاء مع ظهور إسهال مائي وتُسبِّب فقر الدم.

الدودة السوطية:

يتراوح طولها بين ٣٥ ـ ٥٠ ملم، تستمدُّ اسمها من شكلها، فهي كالخيط الرفيع وقد يوجد الآلاف منها في أمعاء الشخص الواحد، تعيش في الأمعاء الغليظة، وجودها يُسبِّب الضيق والإسهال وانتفاخ البطن. تدخل الجسم عن طريق وسخ الأيدي والأظافر.

الديدان المستديرة (الاسكاريس):

تستوطن المعي الأعلى الرفيع، يصل طولها حتى ٣٥ سم. وقد تهاجر إلى

أجزاء أخرى من الجهاز الهضمي وقد تدخل المعدة وتخرج منها بالقيء وأحياناً تدخل القصبة الهوائية وتُسبِّب الاختناق، ولدى الأولاد تُسبِّب وجع البطن والحمى والإسهال وصرير الأسنان وأحياناً تشنُّجات، يجب الابتعاد عن الأوساخ حول المنازل أو الحيوانات الأليفة.

الديدان التريخينية:

تعيش هذه الديدان في الأمعاء، يُصاب بها الإنسان نتيجة تناول لحم نيء، أو غير جيد الطهي، مصدره حيوانات يحتوي جسمها على طفيليات الدودة، وفي العادة يكون لحم الخنزير هو مصدر العدوى.

تخترق هذه الديدان أنسجة الجسم وتنتقل في أنحاء الجسم مع سريان الدم والسائل اللمفاوي، وأخيراً تتكيَّس وتخلُد إلى السبات في أنسجة العضلات بشكل ديدان صغيرة جداً ملتفَّة حول ذاتها والحجاب الحاجز يحصل على أكبر نسبة منها.

من الأعراض التي تدلُّ على الإصابة بهذه الديدان هو: الضيق، الإسهال، أعراض شبيهة بالتيفوئيد أو الروماتيزم، وقد تكون الإصابة حادَّة جداً بحيث تؤدِّي إلى الوفاة، كما قد يحدث ارتفاع الحرارة وأوجاع في البطن والعضلات، وقد تظل هذه الديدان هادئة في العضلات لمدَّة عشرين سنة لكن الأعراض تختفي بعد مرور أشهر، إنَّ الوقاية هي من الأهمية بمكان وذلك بتجنُّب أكل لحم الخنزير.

الدودة الشريطية:

تُصاب بها عضلات الحيوان وخاصَّة في العنق واللسان والكتفين، وإذا أصيب بها الإنسان يشعر باضطراب في الجهاز الهضمي وبجوع مؤلم وبنوبات إسهال وإمساك متبادلة، وقد يكون من الصعب طردها من الأحشاء ولكن مع تكرار العلاج تخرج، يصل طولها إلى حوالى ٦ أمتار، وتبقى في الأمعاء لسنوات طويلة، وقد تصيب يرقاتها أماكن أخرى في الجسم بما فيها المخ، وتُسبِّب أعراضاً تشبه أعراض الصرع أو الأورام المخية.

تُسبِّب الديدان الشريطية أمراضاً تؤلم الإنسان وتتعبه، تنقلها الكلاب الحاملة للمرض.

إن اتباع قواعد النظافة والصحة أمرٌ مهم للوقاية من هذه الأمراض الطفيلية، وعدم مشي الأطفال حفاة حيث تكون التربة ملوَّثة وأن يغسلوا أيديهم جيداً بعد التبرُّز وقبل الطعام وأن يحترسوا من الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب.

كي يحمي الإنسان نفسه وأسرته من أذى الطفيليات وما تسبِّبه من متاعب وأمراض، من المفيد إتباع الإجراءات التالية:

- عدم تعريض الطعام والماء وبقية المشروبات إلى احتمال التلوُّث بالبراز أو مياه البواليع وأقذارها.

- التخلُّص جيداً من كلّ براز بشري.

- القضاء قدر الإمكان على كلّ أنواع الذباب وحفظ النفايات في أكياس تمنع ارتشاحها وتنظيف المراحيض جيداً.

- عدم استعمال البقول والفاكهة نيئة في الأماكن التي يستعمل فيها روث الحيوانات كسماد للتربة.

- تقليم الأظافر، غسل الأيدي بعد التبرُّز وقبل الطعام.

ويُنصح على صعيد العلاج بالأعشاب استعمال ما يلي:

* استعمال حقن شرجية بماء مغلي الخبيزة أو البابونج أو الختمية مع ملعقة زيت زيتون وذلك كل ثمان وأربعين ساعة حقنة على الريق بمعدل خمس حقن على خمسة أيّام. ويجب أن لا يكون مع المصاب إسهال أو امرأة حبلى، إنَّ استعمال مغلي الخبيزة يُخرج الديدان ويُشفي الأمعاء من الالتهاب الدائم، ويُنصح قبل الحقن بأخذ كل مساء وقبل النوم فنجان من مغلي الكمُّون محلاّة بالسكر.

*** وصفة ثانية:**

تغلى قبضة من النعناع مع نصف ملعقة صغيرة من حبَّة البركة (الحبة

السوداء) في كوب ماء ويؤخذ منها قدحان كل يوم بعد يوم، وتخرج جميع الديدان من البطن.

*** وصفة ثالثة:**

يُغلى مقدار قبضة صغيرة من ورق الجوز القاسي في ليتر ماء، ويؤخذ منها مقدار نصف كباية صباحاً على الريق، والنصف الثاني يعمل بها حقنة في باب البدن، فيسقط الدود، وإن لم ينزل جميع الدود من أوّل مرّة يمكن إعادة الوصفة ثانية بعد مرور كم يوم.

*** وصفة رابعة (للدود الأبيض):**

يُغلي مقدار ملعقة كبيرة من زهرة حشيشة الطيون مع مقدار ملعقة كبيرة من النعناع البري، في مئتي غرام ماء، ويؤخذ صباحاً على الريق، إن لم يسقط الدود من أوّل مرّة يمكن إعادة العلاج بعد أسبوع.

*** وصفة كذلك:**

يُدقّ مقدار ١٥٠ غرام من بزر اليقطين ويغلى في مقدار كبايتي ماء حتى تصبح نصف كباية وتؤخذ هذه الكمية مساءً بدل وجبة العشاء، ويؤخذ ثاني يوم صباحاً على الريق شربة زيت خروع أو ملح إنكليزي، وبعد اشتغال الشربة في البطن يُفطر عليها بشوربة أرز، وسوف ترى أن جميع الديدان خرجت.

*** وصفة للدود الشعيري:**

يُغلى كمية من قشر الثوم في ليتر ماء ويعمل منه خمس حقن في باب البدن، وذلك كل ثمانية وأربعين ساعة حقنة على الريق.

• الفصل الثاني

بعض الأمراض الشائعة

* أوجاع الرأس:

قال أحد الفلاسفة القدماء:

«لا يصنع الإنسان العظيم إلاّ الألم العظيم، ولا سبيل للمرء لأنْ يعرف نفسه ما لم يعاني من الألم».

يعاني العديد من الناس آلام الصداع ـ أوجاع الرأس ـ خاصّة في الدول المتقدّمة، لا تنشأ آلام الصداع التي نتألم منها من المخ نفسه، إنّما من الألياف العصبية الحسّاسة التي تحيط بالأوعية الدموية التي توصل الدم إلى المخ.

يرى الطب بأنّه ليس للصداع سبب واحد، إنّما تتعدّد الأسباب، وقديماً قال الأطباء المسلمون بأنّ آلام الرأس تعود إلى (الفكر، الجماع، الصياح، الجوع). وقد تقترن آلام الرأس بعدّة أمراض واضطرابات، ومعظم أنواع الصداع يأتي ويذهب فوراً ولا يدوم سوى ساعات.

أنواع الصداع:

ـ صداع التوتُّر العصبي أو النفسي، ينشأ عن انقباض لا إرادي في عضلات الرقبة أو فروة الرأس أو مقدمته، كنتيجة للعوامل المثيرة للضغط أو الإجهاد النفسي والبدني، وهو تعبير عن اضطرابات شديدة في سلوك الإنسان ولا يرتبط بأي اضطراب عضوي في الجسم، العلاج بتدليك عضلات الرقبة والاسترخاء.

ـ الصداع الوريدي: ينتج عندما تفشل الأوعية الدموية في الغشاء المحيط بالمخ بالتمدُّد بشكل منتظم ممّا يؤدّي إلى حصول هذا الصداع.

ـ صداع إنقباض العضلات: يحدث نتيجة إنقباض العضلة المربّعة المنحرفة الموجودة أعلى الظهر، يُخفّفها أخذ حمّام دافىء ممّا يساعد على انبساط عضلات الكتف والعنق ومن ثم تدليك الرأس برفق ثم الخلود إلى الراحة والاسترخاء.

ـ صداع الفك: يحدث فجأة عند مضغ الإنسان للطعام، أو عند التثاؤب، أو يحصل نتيجة آلامٍ بأعصاب الفك، وعلاجه يكون بإصلاح الأسنان.

ـ الصداع العنقودي: نادر الحدوث، إلاّ أنه الأسوأ، حيث تتميَّز آلامه بالشدَّة وتشبه مخرزاً يثقب الرأس، ويُصيب الرجال عادة أكثر من النساء، يبدأ الألم حول إحدى العينين لينتقل في حركة دائرية متسعة ممتداً إلى جانب الرأس أو مؤخرته، ويصحب الألم حرقة واحمرار العينين، كثرة الدموع، تثاقل الجفون، احتقان الأنف والرشح، غثيان، آلام الرقبة، يستمر الألم لما يقارب الساعة، وغالباً ما يتكرَّر عند النوم، يصاب به المدخِّنون أو مدمني الخمور والمخدِّرات.

ـ صداع حرّ الشمس: يفيده ماء الورد على الرأس.

ـ صداع البرد: يفيده جذور نبتة الكرفس مع جوزة الطيب ومستكى، يطبخ الجميع ويشرب.

ـ صداع الهواء البارد: يفيده دهن الرأس بالمردكوش مع شرب صعتر وكمون.

ـ صداع إنقباض عضلات الرأس: ويحصل نتيجة توتُّر عاطفي.

ـ صداع الجوع أو الخمر.

ـ صداع التعب.

ـ صداع ناتج عن الإمساك.

ـ صداع سن التقاعد

ـ صداع ناتج عن أمراض عضوية: عن مرض يوصف عادةً بالخطر، منها أورام المخ، إصابات الرأس، تشوُّهات الشرايين الدقيقة بالمخ، الصرع، أمراض الغدة الدرقية، التهابات سحائية ودماغية، مياه زرقاء في العين (جلوكوما) ارتفاع ضغط الدم، أمراض الكلى واضطراباتها، أمراض الأسنان واللثة والفكَّين، إنخفاض معدَّل السكر، التهاب فقرات الرقبة.

ـ صداع علامةً على بدء مرض من الأمراض المعدية.

ـ صداع التهاب السحايا.

ـ صداع بسبب ضربة على الرأس.

ـ صداع نتيجة الحمّى.

ـ صداع ارتفاع ضغط الدم: يتميَّز بأنّه يحدث عند الصباح، وقد يكون مقدمة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وهنا يكون العلاج الطبي ضروري.

ـ صداع الطمث لدى النساء: يحدث قبل أو أثناء حدوث الطمث، ويعالج بالخلود إلى الراحة.

ـ صداع بسبب الولادة: يجب في هذه الحالة تغذية المرأة بأطعمة لطيفة (بيض، لحم دجاج، لحم ضأن صغيرة) تمسح الجبهة بدهن الورد.

ـ صداع نتيجة سوء المزاج.

ـ صداع الأطفال: أكدت الدراسات أنَّ ما يقارب الـ٦٠٪ من الأطفال يصابون بالصداع، فالصداع النصفي يُصيب الفتيات في فترة التغيرات الهرمونية ويصاحبه ألم شديد في البطن، وقد يُصاب الأطفال بالصداع نتيجة التهابات بالأسنان أو الجيوب الأنفية أو الزور أو ارتفاع درجة الحرارة أو الخوف، أو بسبب عدم تناول وجبة الإفطار، الإصابة بفقر الدم، أو الطفيليات المعوية.

ـ الصداع النصفي، الشقيقة، الميغرين: نوع من أنواع الصداع، له عدَّة أسباب وأهمها أنَّ أصحابه يولدون ولأوعيتهم الدموية قابلية التمدُّد والانبساط بسهولة. يحصل هذا الصداع نتيجة تمدُّد وانبساط الأوعية الدموية بالرأس، يصيب النساء أكثر من الرجال وقد يصيب الصغار كذلك.

الصداع النصفي يصيب جهة واحدة من الرأس ويستمر لساعات أو أيام، وغالباً ما يصاحبه تقيؤ.

من الأهمية معرفة العوامل المسبِّبة للصداع النفسي، ومتى عرف السبب، يسهل العلاج، وفي هذا الصداع تتعدد العوامل المسبِّبة وهي:

* عوامل غذائية، وأهمها الكحول، والمآكل المحتوية على (جلوتامات

آحادي الصوديوم) مثل المعلّبات والشيبس والأطعمة الجيلاتينية، البيتزا، الأجبان القديمة، اللحوم المحفوظة والمحتوية على مادتي النيترات والنيتريتات، والمخلّلات، المثلّجات.

* النوم الطويل أو النوم القصير للغاية.

* عدم انتظام مستويات الأستروجين لدى السيدات.

* حبوب منع الحمل لدى بعض السيدات.

* الإجهاد النفسي، القلق والرضوخ لضغوط الحياة اليومية.

* تغيُّر الجو أو الحرارة، الضوء القوي، الروائح النفّاذة، الارتفاعات الشاهقة.

* تناول بعض الأدوية، خاصّة أدوية ضغط الدم، ومضادّات الالتهابات، موسعات الأوعية الدموية، بعض الأدوية المدرّة للبول، مضادّات الهستامين.

* التوقف الفجائي عن بعض الأدوية التي استعملت لفترات طويلة.

* الإجهاد العاطفي أو البيولوجي أو النفسي.

* الشعور بالخوف من حدوث الصداع.

* وجود مشاكل في العنق أو الظهر.

إن أغلب أنواع الصداع لا تهدّد حياة المريض، لكنّها تؤثّر سلبياً على الاستمتاع بالحياة وعلى قدرة الإنسان التكيُّف مع ضغوط الحياة اليومية.

ومهما كان سبب الصداع، فعادةً ما يزول خلال فترة تقصر أو تطول، ويقول الأطباء إنَّ معظم أنواع الصداع يصعب تفسير حدوثها ٩٥٪ بينما تُمثّل النسبة القليلة ٥٪ أسباباً عضوية وقد توصف بالخطيرة أحياناً.

إنّه من الضروري أن نتعرّف على أنواع الصداع، وتوقيت حدوثه وأماكن الألم في الرأس، إنَّ الألم يحتاج إلى الصبر والإيمان، وكذلك يحتاج المتألّم إلى المعرفة لأنّها طريق الوقاية والسلامة.

وقد أثبتت الدراسات أنَّ قسماً من المصابين بالصداع النصفي هم من مدمني الخمور والكحوليات، والإسراف في تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والمواد الحافظة، تغير الطقس، الضوضاء، الأضواء الصادرة عن قاعات الاحتفالات، ومن المتَّفق عليه علمياً أنَّ أكثر من يصاب بآلام الشقيقة هم ذوي الإحساس المرهف وممّن لديهم حساسيّة ضد بعض الأطعمة مثل الثوم، البصل، عصير البرتقال، الحليب، التدخين، أو ممّن لديهم اضطرابات في الجهاز الهضمي، ضعف النظر أو طوله، تتوقف نوبات صداع الشقيقة ما بين سن الخمسين والستين سنة.

أفضل أنواع العلاج هي الوقاية، وقد يتسبَّب إنسان ما بنوع أو أكثر من المسبِّبات المارّ ذكرها ولا يُصاب بها غيره.

من الطعام تأتي المتاعب وبالطعام تدوم العافية، والوقاية هي خير علاج، ويجب ملاحظة متى تحدث النوبة؟ راقب المسبِّب (طعام، شراب، إجهاد، توتر، عيون، أسنان، جيوب أنفية).

للصداع مواعيد يأتي أو يحصل فيها، ومنها:

- صداع الفجر، يسبِّبه ضغط الدم العالي.
- صداع الصباح المبكِّر هو صداع الشقيقة.
- صداع الظهيرة، سببه الجيوب الأنفية يُصيب الجزء الأمامي من الرأس.
- صداع المساء والليل، وهو صداع نفسي، يصيب منتصف الرأس والجانبين.
- صداع الليل، سببه متاعب العيون من القراءة غير الصحية والإجهاد من الكتابة.
- صداع بعد منتصف الليل، يصيب الذين يتناولون الكحول.

* التشنّج (النوبة، الهزّة):

إنَّ الشخص الذي يُصاب بنوبة، هو شخص فقد الوعي بسرعة وبدأ يقوم بحركات غريبة وانتفاضات (هزّات).

تنشأ النوبة عن مشكلة في الدماغ، وقد تحدث النوبات عند الأطفال بسبب ارتفاع في الحرارة، أو بسبب الاجتفاف الشديد، وفي حالة الأشخاص الشديدي المرض، فقد يكون التهاب السحايا هو السبب، أو الملاريا أو التسمّم، وإذا تردّدت النوبات فقد يكون ذلك دليل الإصابة بالصرع.

- إذا كانت حرارة الطفل مرتفعة جداً، حاول أن تخفضها بالماء البارد.

- إذا كان الطفل مصاباً بالاجتفاف، إعطِهِ حقنة من الشراب المضاد للاجتفاف ولكن ببطء.

- لا تعطي الطفل أي شيء عن طريق الفم خلال النوبة.

* آلام المفاصل:

تركيب المفصل معقّد جداً، يسمح بالحركة ويواجه ضغوطاً شديدة، ليلاً نهاراً، ولذلك فهو عرضة للإصابة، وتتعدّد تسمية الآلام التي تُصيب المفاصل وأكثرها شيوعاً:

- التهاب المفاصل التعظُّمي، مرض شائع.

- التهاب المفاصل شبه الروماتيزمي، يحدث بين صغار السن.

- الالتهاب المفصلي المزمن، يُسبّب ألماً وتورماً وتصلباً.

- النقرس، آلام حادة يرافقها التهاب في الأنسجة المحيطة، وسببه زيادة حمض البوليك في الدم والأنسجة.

- التهاب الغشاء الزلالي للمفصل، وهو مؤلم.

- الروماتيزم.

- السفلس.

إنّ آلام المفاصل، تعتبر جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان كلّما تقدّم في السن، هناك آلام المفاصل التي تبدأ بدون سبب واضح، وأنواع تبدأ بسبب الرضوض والحوادث، وأنواع تحصل مصاحبة لأمراض أخرى كالتهاب القولون والكلى، وتعتبر السمنة وزيادة الوزن مؤثّرة في حدوث الإلتهابات، ولذلك يعتبر إنقاص الوزن جزءاً من العلاج، كما يعتبر أكل اللحوم الحمراء مساعداً لمرض النقرس، وتعتبر الرطوبة والتعرّض للبرد مباشرة عوامل مؤثّرة جداً في راحة المريض، أو في معاودة الألم، وتتحسّن أوضاع أكثر الناس المرضى بالمفاصل في حال وجود طقس جاف، ومن العادات الضارّة بصحّة المفاصل هو الإسراف في تناول المقالي، وكثرة ممارسة الجماع، الإكثار من السكر والركون إلى الاسترخاء الدائم وقلة الرياضة وقلة الاستحمام، كل هذا يحدث المتاعب في المفاصل.

إنّ وجود مواد سامّة حول المفصل، يُسبّب انسداداً في الشرايين، ممّا يؤدي إلى تراكم الفضلات الغذائية ويعيق دخول الأوكسجين والأغذية، ممّا ينتج عن ذلك: التهاب الغضاريف وتصدّعها، تصدّع العظم والأنسجة المحيطة به، كل ذلك يُسبّب تخللاً في المفصل وقد تتكلّس أوتار العضلة وتتصلّب وتفقد مرونتها.

إنّ كافّة أنواع التهابات المفاصل والروماتيزم المفصلي لها عوارض واحدة، وأهم الآلام التي تتعرّض لها المفاصل وبإيجاز شديد هي:

ـ التهاب المفاصل:

إنّ معظم التهابات المفاصل المزمنة عند الكبار غير قابلة للشفاء الكامل، وقد يحدث الالتهاب كأثر جانبي لعدد من الأمراض مثل (السل، الزهري، السيلان، الأمراض الفيروسية مثل الحصبة، والإنفلونزا...).

وفي حال التهاب المفاصل يحدث للمريض نقص في الفيتامينات والمعادن ولذلك يوصف الطبيب بتناول عصير الفواكه والخضراوات الطازجة.

إنّ التهاب المفاصل الحاد ينتج عن جرثومة محمولة في الدم من أجزاء أخرى في الجسم مثل التهاب اللوزتين، أو التهاب الأسنان، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب المسالك الهضمية في حالة الإمساك.

إنّ الأقدام المبتلّة والبرودة المفاجئة والتعرُّض للتيارات الهوائية، تضعف مقاومة الجسم.

يفيد اتباع الإرشادات التالية:

تَجنُّب العمل الشاق الذي يُسبِّب ألماً في المفاصل، والنوم في النهار على فترات متقطِّعة يساعد على تخفيف حدَّة الألم، ضع كمّادات ماء ساخن على المفصل المؤلم، القيام بتمارين خفيفة لتحريك المفصل الملتهب (المفصل المتورم والساخن يكون ملتهباً)، ويُعتبر البرتقال من أعظم هدايا الطبيعة للإنسان خاصَّة عصيره، يُؤخذ بمقدار كوبان يومياً ولمدة عشرة أيام، تجنَّب الأغذية مثل اللحوم والكحول والقلويات، دلِّك موضع الألم بزيت الزيتون والثوم المقطَّع.

ويفيد جداً لصقات من الصلصال البارد على مكان الألم وهذا علاج لا يعوَّض، تترك اللصقة لمدَّة ساعتين على الأقل، كما يمكن استعمال لصقات الصعتر بعد غليه حتى يتبخر منه الماء بكامله.

قد يكون ألم المفاصل لدى الأحداث والأطفال علامة على مرض خطير آخر مثل:

- ريح المفاصل، وهذا يبدأ عادة بعد الإصابة بالتهاب الحلق بمدَّة تتراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع.

- السل، يُصيب الضعفاء وسيئي التغذية، وعوارضه سعال وحرارة وألم في الصدر وفقدان الوزن.

- تورم المفاصل:

لماذا يحصل؟

يعود ذلك إلى تجمُّع سائل المفصل الزلالي في التجويف المفصلي، مما يُسبِّب تورُّداً في الغشاء المفصلي فينتج عن ذلك تورماً.

لماذا يحصل تجمع هذا السائل الزلالي؟ ينشأ أولاً التهاب في المفصل، فيصل السائل الزلالي إلى الغضاريف ثم إلى العظام وقد ينتهي الأمر إلى تشوه أو تصلب فيها.

يمكن لالتهاب المفاصل أن يأخذ شكل داء السل الذي يتمركز في أطراف المفاصل أو في الغشاء الزلالي، وفي هذه الحالة تكون الآلام شديدة ويتبعها عرج، وعندما يصيب هذا الالتهاب السلبي الركبة، فإنّه يسمّى التورم الأبيض، وإذا حصل في العمود الفقري فإنّه يسمّى مرض (بوت pott).

يعود سبب ذلك كله إلى اضطراب الفلورا المعوية، حيث تتلف منها عدة أنواع بسبب وجود مواد كيميائية غريبة.

وقد يحصل لمن تجاوز الأربعين من عمره تلف في المناطق التي تُصاب بالتهاب المفاصل، (تلف الغضاريف) ينتهي بتآكل مبكر لأطراف العظم.

أمّا لفظة روماتيزم، فهذه تطلق بصورة عامّة على عوارض التهاب المفاصل وأوجاع تلف الغضاريف.

ما هو الحل والعمل لتفادي ذلك؟

أولاً: يجب الابتعاد عن كل غذاء يكوّن حموضة أو يساعد عليها، التقليل من أكل اللحوم الحمراء، وعدم تناول الكحول والأطعمة القلوية، إنّ بلوريات الحامض البولي أو حامض الأوكساليك، تهاجم الكلى مسبّبة الالتهاب فيها، وكذلك الحصى، إنّ تراكم هذه المواد السامة يعيق وظيفة الكلى في التصريف.

ـ روماتيزم المفاصل الحاد:

أوّل عواض الروماتيزم الحاد، تصلُّب في الأطراف، قشعريرة، رجفة، نوم مضطرب، حرارة عند الاستيقاظ من النوم مع خدر، يبدو الحلق أحمر اللون ومؤلماً، وتنتفخ اللوزتان ويشمل الالتهاب سقف الفم، ويصبح ابتلاع الريق صعباً مع شعور بآلام حادة في المفاصل (الركبة، المعصم، الأكتاف، المرافق) لفترات معينة، حتى لا يُطيق المريض ثيابه، يعرق كثيراً، ويقلُّ بوله وله رائحة.

تدوم النوبة من أربعة إلى ثمانية أيام، وغالباً ما تتكرّر، وقد تصل المضاعفات إلى القلب، حيث يلتهب الشغاف ويتصدّع الصمّام التاجي والأورطي، ويلتهب غشاء القلب الخارجي (التامور)، يصحب ذلك صعوبة في التنفس، والتهاب عضلة القلب وهذا هو الأخطر إذ يمكن أن يصبح مميتاً.

ما هو العلاج؟

يفضل عدم تناول الأطعمة الجامدة، ينصح بالإكثار من شرب الماء بهدف غسل الدم والكبد، كما يفيد عصير الليمون الحامض (خمس ليمونات يومياً)، ماء مع ثوم مقطّع (خمس فصوص تنقع في كوب ماء)، وفي اليوم التالي يُصفّى ويُشرب على الريق، يُعمل لصقات من الصلصال على المنطقة المصابة (تترك اللصقة لمدّة ساعتين) مع تدليك خفيف لمنطقة الصدر مستعملاً زيت الكافور.

ومن أسماء الروماتيزم وأنواعه: روماتيزم عضلي، روماتيزم مزمن، داء المفاصل الروماتيزمي، وروماتيزم حاد، وهذا الأخير يأتي عنه مضاعفات خطيرة ويحصل نتيجة جرثومة، يبدأ المرض بشكل تضخم في مفصل، ثم يختفي ليظهر في مفصلآخر، ويتعرّض المريض لعرق غزير له رائحة حمضية مع تقرُّح في الحلق، وعُقَد صغيرة تحت الجلد في ظهر اليدين والصدر وفوق الركبتين وعند المرفقين ثم تتلاشى بسرعة.

وقد يتأثر العمود الفقري بعدّة أنواع من الروماتيزم، وأخطرها:

١ ـ التهاب الفقرات، ينشأ بسبب نقص الحديد ويُسبّب ترسبات كلسية في آنٍ معاً، يمتد الألم باتجاه الفخذين والعنق.

٢ ـ الروماتيزم المشوّه للعمود الفقري، ينشأ عن ضغط الفقرات وتلف المادّة الغضروفية خاصة فقرات الصلب والعنق.

يفيد التعرُّض لأشعة الشمس ولصقات من الصلصال.

ـ الجهاز العصبي:

إنّ مختلف المشاكل العصبية، بتعدُّدها وتنوُّعها، تعود إلى سبب واحد، هو الإنهاك، (إنّ اضطراب وظائف الأعصاب، والانهيار العصبي، الأرق، وضعف الأعصاب، ومشاكل الجملة العصبية، ومحرِّك الأوعية الدموية) جميع هذه الأمراض العصبية لها جذور واحدة.

يبدأ الإختلال بانهيار الخليّة العصبية نتيجة عدم تلبية حاجتها الضرورية من

الغذاء المناسب، أو بسبب تعرُّضها لسموم مثل الكحول والتبغ والقهوة والشاي. .

إنَّ لكلّ مرضٍ أساس في الأعصاب، وكل مرض عصبي إنَّما ينتج عن خلل في الأعضاء أو عن غذاء ناقص، أو عن تسمُّم في مراكز الأعصاب أو في شبكتها، حيث من المعروف طبياً أنَّه لكل قناة عصبية وعائين دمويين وريد وشريان لنقل الدم.

إنَّ التنفس الجيّد يساعد على التخلص من الفضلات الغازية من الدم، وعلى العكس من ذلك فإنَّ التنفس السيء يؤدي إلى اضطراب في الغدد (وهذا ما يظهر لدى الأطفال الذين تظهر عليهم بوادر التخلُّف العقلي بسبب تنفسهم السيِّء عبر الفم بدلاً من الأنف).

*** العمود الفقري:**

إنَّ فتق الديسك يحدث عندما يتزحزح الديسك العصبي الواقع بين رابع وخامس فقرة. وهذا غالباً ما يحدث في أواخر الشتاء، حين يصبح تأمين الأغذية الطازجة والحيَّة صعباً، ممّا يؤدي إلى سلب الحيوية من مجمل الجهاز الفقري.

إنَّ العلاج المناسب لهذه الحالة هو عصير الليمون الحامض مخفَّف بالماء ودون سكر، تناول أغذية طازجة وحيَّة من فاكهة وخضار وبقول وأعشاب نباتات عطرية، إنَّ معظم أمراض العظم تحصل عن نقص في مادة السيليكا Silice وهذه المادة موجودة في الطبقة الخارجية للخضراوات والبقول بصورة عامَّة والحبوب بصورة خاصَّة.

إنَّ ممارسة تمارين رياضية خفيفة للعمود الفقري وبلطف مفيدة، مع لصقات يومية من الصلصال مفيدة جداً لمعالجة العمود الفقري.

*** آلام العصب في العنق والذراعين:**

إن آلام العنق إذا ما امتدَّ باتجاه الكتفين، قد ينتج عنه مضاعفات خطيرة، فقد يصل الألم إلى الذراعين وحتى إلى الأصابع، وقد ينشأ تصدُّع في الأعصاب نفسها، وفي بعض الأحيان تضمر الأعضاء.

يستحسن استعمال لصقات ورق الكرنب إلى جانب لصقات الصلصال والتدليك بزيت الكافور أو استعمال لصقات من (النخالة والكرنب والبصل).

* عرق النَسَا (ألم العصب الوركي):



احرص على الوقوف، الجلوس أو المشي بصورة صحيحة سليمة لا تضر بعضلات الظهر أو الفقرات الظهرية

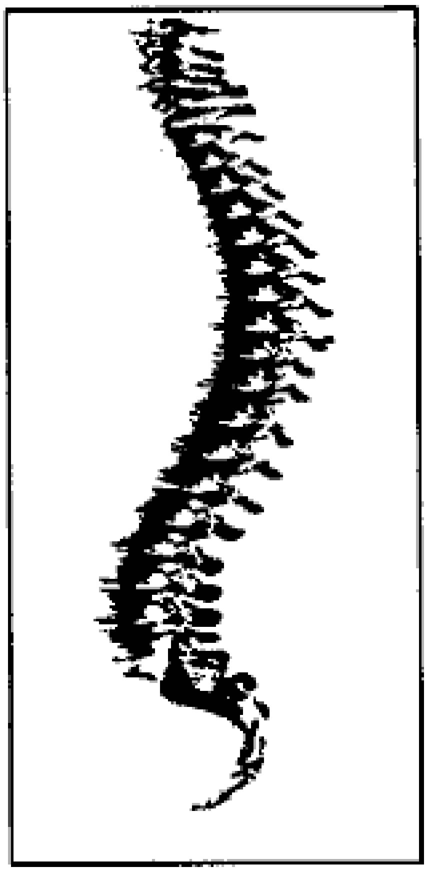
تعلم الطريقة الصحيحة لرفع الأحمال من الأرض دون أن تضر بعضلات الظهر أو الفقرات الظهرية

مرض متفشي جداً، يمتدُّ من الورك إلى الفخذ كله، وربَّما يصل إلى الساق والقدم، سببه يعود أحياناً إلى اضطراب في عصب ناتج عن تراكم السموم في منطقة ما في الجسم، أو أنَّه ينتج عن التهاب العصب الوركي نفسه، أو إنفصال غضروفي في العمود الفقري، ويأخذ الالتهاب شكل ورم، إنَّ نقطة الألم تكون بعيدة عن المقر الحقيقي للداء.

إنّ استعمال مشدّ طبي يخفّف الألم مؤقتاً، والعلاج الحقيقي يكون بتصحيح الوضع الشاذ، والتدليك الخفيف والمغاطس والكمادات (التدليك بالثوم وزيت الكافور) إضافة إلى لصقات ساخنة من نخالة القمح وورق اللبلاب، مع تناول مشروب من منقوع البابونج واكليل الجبل.

* آلام الظهر:

تُعدُّ آلام الظهر من أهم المشكلات التي تواجه الملايين في العالم، أغلبها



لا يُشكّل خطورة على حياة الإنسان وتكون مؤقّتة، إنها آلام العصر والمدنية، إنه مرض التقدم التكنولوجي.

إنّ مشكلة آلام الظهر ليست الألم الصادر عنها فقط، بل هي تُمثّل عبئاً على المريض، إنَّ تعاطي المسكّنات تؤدي إلى مضاعفات صحيّة غير مرغوب فيها.

ما هو العمود الفقري أولاً؟

يتكوّن العمود الفقري من ٢٤ فقرة، يفصل بينها غضاريف فقارية، هذا بالإضافة إلى ٥ فقرات عجزية، و٣ عَصْعَصيّة، وفي العمود الفقري ثلاث إنحناءات طبيعية، وهي (الإنحناء العنقي، الإنحناء الظهري، الإنحناء القطني)، وفي الظهر السليم تكون هذه الإنحناءات في وضع متوازن أثناء الجلوس والوقوف والركود وعند الحركة. ويدعم العمود الفقري مجموعة من العضلات القوية والمرنة وهي عضلات الظهر والبطن والفخذ والرجل، وإذا كانت العضلة ضعيفة وغير مرنة لا تستطيع المحافظة على وضع الإنحناءات الطبيعية للظهر وتؤدي إلى حدوث آلام وإصابات الظهر.

يقع معظم وزن الجسم على الفقرات القطنية (وعددها خمس فقرات) وهي الأكثر تعرضاً لآلام الظهر، ويزداد الضغط على الغضاريف مع اختلاف وضع الجسم.

إنَّ أهم أسباب آلام الظهر يعود إلى (عدم مرونة الجزء الأسفل منه، وضعف عضلات الظهر، وفقدان التوازن نتيجة الأوضاع الخاطئة عند تأدية الأنشطة اليومية، والسمنة المفرطة، وضعف عضلات البطن وارتخائها، وزيادة تقوس الظهر مع مرور الزمن).

إنَّ العمود الفقري هو السند الرئيسي للجسم، وإنَّ الأربطة والعضلات والفقرات والأقراص الغضروفية تلعب دوراً مشتركاً في سلامة الظهر.

- إن أهم أسباب آلام الظهر هي:

* يدل الألم المزمن في أعلى الظهر والمصحوب بسعال ونقص في الوزن على التدرن الرئوي (والتدرن الرئوي مرض معدٍ غالباً ما يصيب سيئي التغذية).

* يدل ألم أسفل الظهر والذي يشتد بعد حمل الأوزان الثقيلة على لَيْ المفصل أو إلتوائه.

* يدل ألم أسفل الظهر الشديد، والذي يظهر فجأة أثناء ميل الجسم أو رفع الأشياء، على انزلاق في عظام العمود الفقري (ديسك) ومن عوارضه خصوصاً أن تصبح إحدى القدمين أو الرجلين مؤلمة أو ضعيفة أو خدرة.

* إن الوقوف والجلوس الخاطىء مع تدلي الكتفين سبب شائع لآلام الظهر.

* ألم الجانب الأيمن العلوي من الظهر قد ينتج عن مشكلة في المرارة.

* الألم الحاد أو المزمن، قد يدل على مشكلة في الجهاز البولي.

* ألم أسفل الظهر طبيعي عند بعض النساء أثناء الحمل أو الطمث.

* الألم في منخفض أسفل الظهر قد يدل على مشاكل في الرحم أو المبيض أو باب البدن.

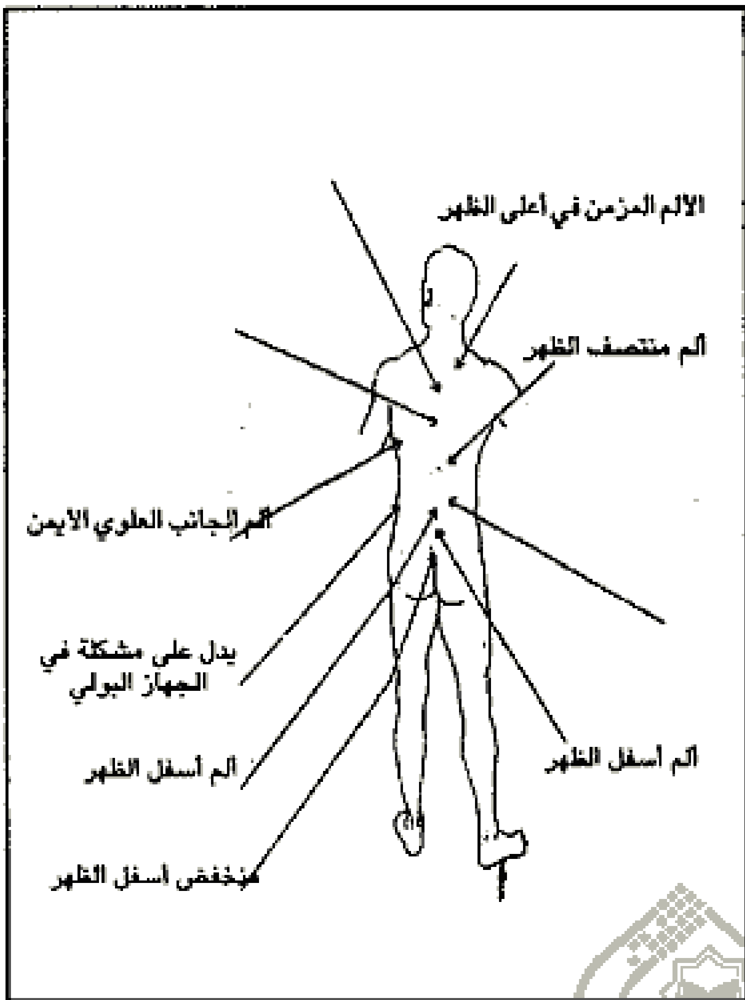
* إن ألم الظهر المزمن عند المسنّين غالباً ما يُسبّبه التهاب المفاصل.

* يدل ألم منتصف الظهر عند الطفل، على إصابته بالسل في عموده الفقري، خاصةً إن وُجد درن فيها.

* إنَّ تقلص عضلات الظهر نتيجة لحركات مفاجئة وغير صحية أو نتيجة حمل زائد، هو ألم مؤقت يأتي في شكل طعنات شديدة تزداد مع الحركة.

* آلام الظهر الناتجة عن السمنة.

* آلام ناتجة عن تشوه العمود الفقري، انحناء لأحد الجانبين أو للخلف أو للأمام على شكل S أو C.



* آلام الظهر الناتجة عن بعض الأمراض مثل: الكلى، البروستات، الجهاز التناسلي، مضاعفات مرض لين العظام.

الوقاية من آلام الظهر تكون بمعرفة الطرق الصحيحة للوقوف، للسير، الجلوس، النوم، رفع الأحمال، تحريك الأشياء الثقيلة، تجنُّب السقوط والإصابات، التعرُّض المنتظم لأشعة الشمس المباشرة، المحافظة على الرشاقة، التغذية الصحية المتوازنة، ممارسة الرياضة، النوم على سطح ثابت.

تتمُّ معالجة آلام الظهر عن طريق معالجة المسبِّب، وإن حصل ألم ظهر فجأة بعد التواء أو حمل شيء ثقيل، وكان الألم شديداً عند الانحناء وإذا وصل الألم إلى الرجلين أو الرجل، أو أصبحت القدم خدرة وضعيفة، كانت الحالة خطيرة أي «ديسك» أي انزلاق غضروف بين عظام الظهر، والحل يكون بالتمدد على الظهر لبضعة أيام مع وضع شيء ثابت تحت الركبة ووسط الظهر قد يساعد على تحسن الحالة.

إن أسوأ أنواع الأرائك هي الأريكة التي تعتقد أنها مريحة، أي المنخفضة اللينة.

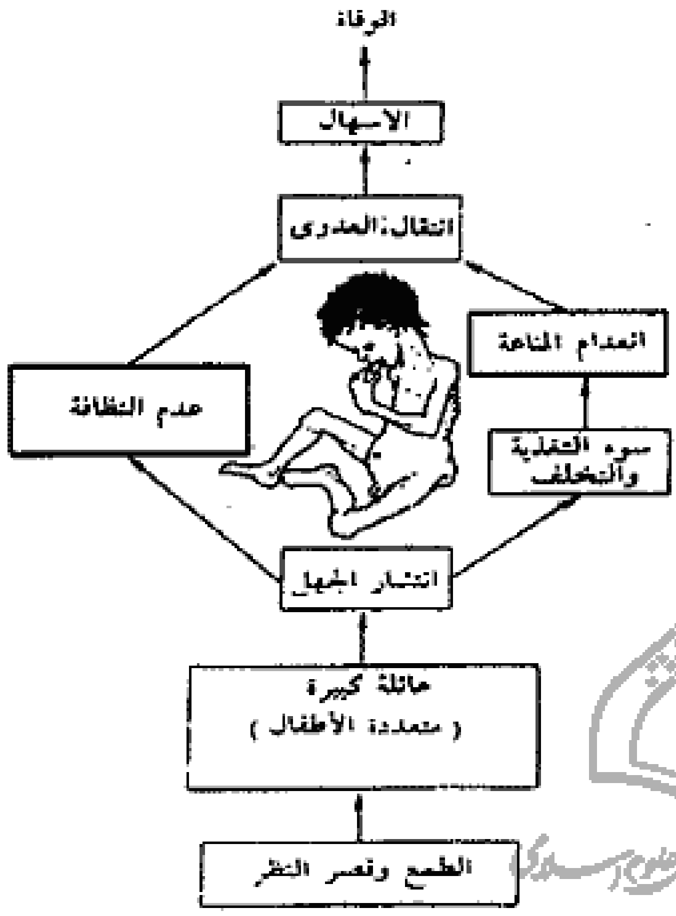
* من الأفضل لأولاد المدارس استعمال حقائب الظهر بدلاً من حقائب اليد.

* اختر الحذاء الذي له كعب أي قاعدة.

* عندما تقود السيارة اجلس بعيداً عن عجلة القيادة.

* على الأم الحامل تجنُّب حمل طفل آخر خاصّة في شهورها الأخيرة، وعدم استخدام الأحذية ذات الكعب العالي.

*** الاجتفاف:**



سلسلة الأسباب المؤدية إلى الإسهال ووفاة الأطفال

ينتج الاجتفاف عادةً عن فقدان الجسم كمية من الماء تفوق الكمية التي تدخل إليه، وقد يحصل مثل هذا النقص في الماء في حالات الإسهال الشديد، خصوصاً عندما يرافقه تقيُّؤ، ويحصل الاجتفاف كذلك في حالات المرض الشديد، عندما يكون الشخص المريض غير قادر على تناول الطعام والشراب.

جميع الناس ومن مختلف الأعمار معرَّضون للإصابة بالاجتفاف، إلاَّ أنَّ هذا المرض يكون أكثر انتشاراً وخطراً لدى الأطفال.

- عوارض الإجتفاف:

فقدان البول أو قلَّته، ويكون لونه داكن الاصفرار.

هبوط مفاجىء في الوزن.

جفاف في الفم.

أعين غائرة وجافَّة (لا تذرف دمعاً).

تقعُّر في اليافوخ.

فقدان قابلية الجلد للتمدُّد.

وقد تسبب حالة الإجتفاف الشديد تسارعاً وضعفاً في النبض، تسارعاً وعمقاً في التنفس، وارتفاع الحرارة وهزَّات.

ـ كيف نعالج الإجتفاف؟

يجب إعطاء المصاب بالإجتفاف الكثير من السوائل كالماء والشاي والشوربة والعصير الشراب المضاد للإجتفاف هو أن نغلي ليتر ماء، وبعد أن يبرد نضع فيه مقدار ملعقتي أكل من العسل مع ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة من كربونات الصودا مع نصف كوب من عصير البرتقال أو القليل من الحامض، يُعطى المصاب القليل من هذا الشراب كل خمس دقائق ليلاً نهاراً، يحتاج الطفل إلى ليتر من هذا الشراب يومياً، بينما يحتاج الكبار إلى ثلاثة ليترات يومياً.

*** التقيُّؤ:**

هو قذف ما في المعدة عن طريق الفم عبر المريء، والتقيؤ هو علامة للعديد من امراض، بعضها بسيط وبعضها خطر، وسبب التقيؤ عادةً وجود مشكلة في المعدة أو في الأمعاء، مثل:

إلتهاب.

تسمُّم بأطعمة فاسدة.

أوجاع البطن الحاد، مثل إلتهاب الزائدة الدودية.

إنسداد في الأمعاء.

نتيجة أي مرض يُسبِّب ألماً شديداً وارتفاع درجة الحرارة مثل (الملاريا، التهاب الكبد، التهاب الحلق، وجع الأذن، التهاب السحايا، التهاب الجهاز البولي، ألم المرارة، ألم الشقيقة).

*** علامات خطرة أثناء التقيُّؤ:**

حصول الإجتفاف.

تقيؤ شديد، يستمر أكثر من ٢٤ ساعة.

التقيؤ العنيف خاصّة إذا كانت المادة بُنيّة اللون أو شديدة الإخضرار، أو ذات رائحة تشبه رائحة البراز.

ألم مستمر في الأمعاء، خصوصاً إذا كان المريض مصاباً بالإمساك، أو إذا كنت لا تستطيع سماع خَرخَرات الأمعاء عند وضع أذنك على بطن المصاب، وهذا يدل على إنسداد الأمعاء، أو التهاب الزائدة.

تقيؤ الدم ـ القرحة، تشمع الكبد.

إصابة الشخص بصداع حاد يصاحبه ارتفاع حرارة، أو إذا بدأ يفقد وعيه.

هناك مسبّبات أخرى للتقيؤ وهي:

الحالات النفسية كالخوف، الهياج.

قيء الأطفال ولأتفه الأسباب.

قيء الحوامل خاصّة خلال أشهر الحمل الأولى، ولا ضرر منه إذا لم يكن شديداً.

قيء بسبب روائح كالعفن، الكولونيا، البراز، مزيج الأطعمة.
وقد يلجأ الإنسان إلى التقيُؤ بإرادته للتخلُّص من ضيق.

يُفيد في حالة القيء إحدى الوصفات التالية:

* إنَّ أكل الرمان الحلو يقطع القيء والاستفراغ حالاً، ويُستحسن شرب مغلي النعناع.

* يُعطى شراب الرمان بالنعناع بارداً، أو شراب التفاح مع ماء التمر الهندي مع النعناع.

* ماء السفرجل + ماء الرمان + ماء التمر الهندي معاً.

* مص قطعة ثلج.

* بلّل قطعة قماش بماء بارد ولفّ بها حول الرقبة فيتوقف الإستفراغ.

* حمى القش:

هي حساسية ناتجة عن تنشُق الشخص شيئاً ما موجوداً في الهواء، وينتج عن ذلك جريان الأنف وشعور بالحكاك في العين، وتزداد هذه الحساسية سوءاً في أوقات معينة من السنة.

للوقاية:

يجب على الشخص المصاب بهذه الحمى معرفة الأسباب التي تولّد له الحساسية مثل:

ريش الدجاج، الغبار، قطن الوسادة، أقمشة، أغطية معينة، غبار الطلع في بعض الأزهار والأعشاب، بعض الأطعمة كالسمك والبيرة، شعر القطط أو حيوانات أخرى، بعض الأدوية.

* جريان الأنف:

من أهم أسباب جريان الأنف واحتقانه هو الرشح أو الحساسية، ويتسبّب من وجود المخاط في الأنف.

التهاب الأذن عند الأطفال أو التهاب الجيوب الأنفية عند الكبار.

ولتهدئة احتقان الأنف عليك أن تفعل ما يلي:

- حاول إزالة المخاط من الأنف.

- تنفس بخار ماء الساخن.

* التهاب الجيوب الأنفية:

الجيوب الأنفية هي تجاويف معينة في عظام الوجه وقاع الجمجمة، وهي مغلفة بالأغشية المخاطية.

إلتهاب الجيوب الأنفية أو (السينوزيت)، هو عبارة عن التهاب حاد أو مزمن في الجيوب الأنفية والمتّصلة بالأنف.

ومن مظاهر هذا الإلتهاب:

* ألم في الوجه فوق وتحت العينين، يشتدُّ الألم عند انحناء الشخص المصاب.

* وجود مادة مخاطية سميكة أو تقيّح في الأنف ذي رائحة كريهة، ويكون الأنف محتقناً.

* ارتفاع الحرارة في بعض الأحيان.

تتعدّد أسباب التهابات الجيوب الأنفية، والسبب الأوّل هو الرطوبة.

*** العلاج:**

يرى بعض الأطباء العاملين بالطب العشبي، أنَّ الشفاء هو:

١ ـ مغلي الصعتر، يستعمل شرباً وإستنشاقاً.

٢ ـ يُغلى كباية ماء ثم يضاف إليها مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصودا، وتترك لتبرد، وتستعمل يومياً ثلاث مرات استنشاقاً، كل مرّة مقدار ملعقة كبيرة فاترة، وبعد كم يوم ينزل من الأنف مادة بيضاء تشبه العَمَلْ، ويجب أن يداوم على استعمال هذا العلاج لمدة خمسة عشر يوماً، ويشفى المريض. (يجب أن لا يبلع المريض ريقه خلال فترة المعالجة، بل يتف البصاق خارج الفم).

*** الرشح (الزكام):**

هو التهاب فيروسي شائع للغشاء المخاطي للأنف، ويتسبَّب عنه جريان الأنف وسعالاً ووجع الحلق، وفي بعض الحالات ارتفاع الحرارة، أو ألم المفاصل، وقد يُسبّب أيضاً إسهالاً بسيطاً خصوصاً عند الأطفال.

وقد يكون الرشح (الزكام) خفيفاً مزمناً أو حاداً قصير الأمد. وتُسبّبه فيروسات وجراثيم عديدة إضافة إلى عوامل مساعدة مثل الرطوبة والبرد والإجهاد، وقلّة النوم والعيش في غرف مدفأة جداً وقليلة التهوئة، وتناول أطعمة كثيرة الدهون والسكر واستنشاق الغبار.

يُصاحب الزكام عطس وإفرازات الأنف، وصداع والتهاب الحلق وبحّة متقطِّعة وضعف حاسَّة الشم وسيلان دموع، ونظراً لانتشاره الواسع قد لا يهتم به الإنسان كثيراً وإذا أهمل قد يكون مقدمة لالتهابات الأنف المزمنة، أو تلوُّث الجيوب الأنفية. مرض الأذن الوسطى، وإلتهاب الشعب الهوائية وحتى السل.

يزول الرشح تلقائياً من دون استعمال الدواء، لا تستعمل أي مضاد حيوي لأنها لا تنفع وقد يؤذي استعمالها في بعض الحالات، اشرب الكثير من الماء والسوائل وخذ قسطاً من الراحة، تناول عصير الليمون أو البرتقال.

إذا استمر الرشح لأكثر من أسبوع، وإذا أصبح المريض محموماً، مع سعال وبلغم وصعوبة التنفس أو يتنفس بسرعة أو يشعر بوجود ألم في الصدر، فقد يكون مصاباً بالتهاب الشعب الهوائية أو بنزلة صدرية، عندها يحتاج إلى الطبيب لوصف المضاد الحيوي المناسب، ويكون الرشح خطراً على المسنين.

للوقاية يفيد تناول البرتقال والبندورة والحامض والفواكه المحتوية على فيتامين C، والصعتر ويُفضّل تجنُّب البطاطا، البازلا، الفاصوليا والحبوب والجوز، والجرجير.

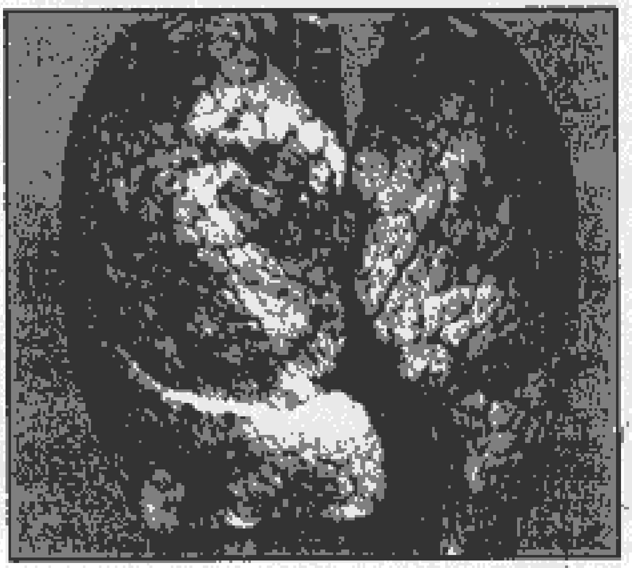
يُفضّل النوم على الجنب وعدم النوم على الظهر ليلاً، ويُحذَّر من الجماع خلال الزكام.

*** إلتهاب الشعب الهوائية:**

هو التهاب يصيب الشعب الهوائية التي تنقل الهواء إلى الرئتين، يصاحبه سعال حاد ومخاط أو بلغم، ينتج هذا الإلتهاب عادةً عن فيروس، لذلك لا تفيده المضادات الحيوية، لكن إذا استمر الإلتهاب أكثر من أسبوع ولم يحصل تحسن يمكن اللجوء إلى المضادات الحيوية، أو إذا أظهر المريض عوارض نزلة صدرية، أو إن كان يعاني من مشاكل مزمنة في الرئتين.

أمّا التهاب الشعب الهوائية المزمن المصحوب بمخاط ويستمر أشهراً وسنين، قد يصاب الشخص بحمى، وهذا يحدث عادة عند الأشخاص المسنين والذين يدخنون عادةً، ويؤدي إلى الأمفزيما أو الانتفاخ وهو مرض خطير في





الرئة وغير قابل للشفاء حيث يجد المصاب صعوبة في التنفس ويتضخم صدره.

العلاج:

بالتوقف عن التدخين، تنشق بخار الماء الساخن للتخلص من البلغم مع دواء مناسب.

* النزلة الصدرية:

هي التهاب حاد في الرئتين، تحدث عادةً بعد الإصابة بمرض آخر متعلّق بجهاز التنفس مثل الحصبة، الشاهوق، الإنفلونزا، والتهاب الشعب الهوائية والربو أو أي مرض آخر خطير.

دلائل المرض:

- قشعريرة مفاجئة ثم ارتفاع حرارة.

- تنفُس سريع سطحي، مع صدور بعض الأصوات أو الصفير وقد تنفتح فتحتا المنخار مع كل تنفس.

- سعال مصحوب ببلغم أصفر، أو أخضر، أو بلون الصدأ أو ممزوج ببعض الدم.

- ألم في الصدر.

- يبدو الشخص مرهقاً ومتعباً جداً.

- يظهر التقرُّح على الوجه والشفتين في كثير من الحالات.

- إنَّ الطفل المريض والذي يتنفَّس بخفَّة وبسرعة تزيد عن خمسين مرَّة في الدقيقة، يُعتبر مصاباً بنزلة صدرية على الأرجح.

إذا كان التنفُّس سريعاً وعميقاً، فلربُما كان الطفل مصاباً بالإجتفاف أو أنه يُسرع في حركات تنفسه.

ـ إنَّ علاج النزلة الصدرية بالمضادات الحيوية يُنقذ حياة المريض.

أعطِ المريض الكثير من السوائل والطعام السائل.

خفِّف ولّيّن المخاط عن طريق إعطاء المريض الماء ودعه يتنشَّق بخار الماء الساخن.

*** السعال:**

ليس السعال مرضاً بحد ذاته، إنّما قد يكون أحد عوارض الأمراض التي تُصيب الحلق والرئة أو الشعب الهوائية.

يكون السعال:

ـ ناشفاً مع قليل من البلغم أو من دونه (وهو أحد عوارض الرشح، أو بسبب ديدان صغيرة جداً غير مرئية، حصبة، سعلة مدخِّن).

ـ سعال مع بلغم (التهاب الشعب الهوائية، نزلة صدرية، ربو).

ـ سعال مع صفير وصعوبة في التنفُّس (ربو، مشاكل في القلب، شاهوق، دفتيريا).

ـ سعال مزمن أو مستمر (سل، سعلة مدخّن، ربو، التهاب شعب مزمن أي أمفزيما).

ـ سعال مع دم (سل، نزلة صدرية، التهاب ديدان شديد).

إنَّ السعال هو طريقة الجسم لتنظيف الجهاز التنفسي من البلغم (المخاط والقيح) والجراثيم، لذلك لا تأخذ أدوية لتخفيف السعال بل عليك تليين المخاط ليسهل التخلُّص منه.

معالجة السعال تكون بالإكثار من تناول الماء، كذلك يُفيد تنشق بخار الماء المغلي مع إضافة نعناع إلى الماء المغلي.

لمعالجة السعال الناشف، إمزج (مقدار من العسل ومثله من عصير الليمون ومثله من الماء) تناول مقدار ملعقة شاي من هذا لمزيج كل ساعتين.

حاول معرفة مسبِّب السعال لمعالجته.

إذا استمر السعال مدة طويلة أو ظهر بلغم أو دم أو إذا كان الشخص يفقد من وزنه ويجد صعوبة في التنفس، استشر الطبيب.

التدخين يسبب السعال ويسيء إلى الرئتين.

* من الوصفات العشبية المفيدة في حالات السعال، كما جاء في كتب الأطباء العرب القدامى:

- مسحوق الجمّيز مع السكر.

- أكل البندق ممزوجاً بالعسل.

- مربى البنفسج مع دهن اللوز الحلو.

* يؤخذ فجلة كبيرة تقطّع قطعاً صغيرة جداً ويُضاف إليها سكر نبات، وتوضع في قطعة شاش نظيفة ومعقّمة وتوضع فوق كوب فارغ، فيسيل منها سائل، يؤخذ منه ملعقة كل ساعة، وبعد يوم أو أكثر يذهب السعال.

* نأخذ مقدار قبضة اليد من عشبة المدّيدة (قطع وصل) وتغلى في قدح ماء، يؤخذ منها مقدار قدحين يومياً، فيزول السعال وخاصّة السعال الديكي، وهذه الوصفة مفيدة كذلك لإنزال البحص وتنقية الكلى.

* يؤكل الفجل مسلوقاً فيخفّف من حدّة السعال، ويشرب ماء الفجل المسلوق، والاستمرار في تناوله يؤدي إلى الشفاء التام.

* يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من ورق الصعتر الناعم في كباية ماء وتُحلّى بسكر نبات، وتؤخذ قبل النوم.

* يُغلى قبضة من ورق الملفوف في ليتر ماء ويُشرب منه على قدر ما يستطيع المريض، فإنّه يزيل السعال وينفع بحّة الصوت.

كذلك يفيد الخبيزة، البرتقال، إكليل الجبل، ويجب أن نتجنَّب الأطعمة المالحة ونتوقَّى الدخان والغبار.

*** الربو:**

يبدأ الربو غالباً في سن الطفولة، وقد يستمر طيلة العمر، ولا ينتقل بالعدوى، ويكون الربو شديداً في فترات معيَّنة من السنة أو في الليل، وقد تتطوَّر حالة الربو بعد سنوات من حصوله إلى حالة أمفزيما (إنتفاخ الرئة).

*** ردَّة فعل الحساسية (الألرجيا):**

وهذه تصيب بعض الأشخاص الحسّاسين عن طريق أشياء يلتقطونها، إمَّا:

بالتنفس

بالأكل

بالحقن

باللمس

وقد تكون الألرجيا بسيطة أو شديدة، ومن عوارضها:

* طفرة تسبِّب الحكاك، أو بقع أو درن في الجسم.

* جريان الأنف والشعور بالحكاك والحرقة في العينين.

* تهييج في الحلق وصعوبة في التنفس.

* الصدمة.

* الإسهال عند الأطفال الحسّاسين للحليب.

ليست الألرجيا التهاباً ولا تنقل بالعدوى.

*** الفتاق:**

الفتاق أو الفتق، هو تمزُّق في العضلات البطنية، وهذا التمزُّق يسمح لبعض المصارين أن تندفع خارجاً مشكِّلة كتلة تحت الجلد.

يحدث الفتاق عادةً بعد حمل شيء ثقيل، أو عند الشدّ أثناء الولادة، وقد يولد بعض الأطفال مصابين بالفتاق، أمّا الرجال فقد يحصل الفتاق عندهم بالقرب من عانتهم.

يتضخَّم الفتاق عند السعال.

كيف تتعايش مع الفتاق؟

* تجنّب رفع أشياء ثقيلة.

* ضع حزاماً لإبقاء الفتاق داخلاً.

* تحذير، إذا ازداد حجم الفتاق فجأةً وصحبه ألم، استلقِ فوراً على ظهرك، وارفع قدميك عالياً، واضغط بلطف على النتوء لإرجاعه داخلاً فإن لم تستطع إرجاعه، استدعي الطبيب فوراً.

إذا ازدادت الآلام وبدأ التقيُّؤ وأصبح المريض غير قادر على التغوُّط، كان ذلك في منتهى الخطورة وقد تكون الجراحة ضرورية.

*** انتفاخ الأقدام:**

قد ينتج إنتفاخ الأقدام لدى الأطفال بسبب فقر الدم، أو سوء التغذية، وإذا ازدادت حالة سوء التغذية كثيراً قد ينتفخ الوجه واليدين.

قد تنتفخ أقدام النساء في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، وهذه ليست حالة خطرة، فهي ناتجة عن ضغط ثقل الطفل على الأوردة الآتية من الأرجل ممّا يعوّق سريان الدم، ولكن إذا انتفخت الأيدي والوجه وأصبحت الحامل تصاب بدوخة، أو بمشاكل في النظر وقلّ تبولها فقد تكون مصابة بتسمُّم في الدم، عندها يجب إستشارة الطبيب.

غالباً ما يُصاب المسنُّون بانتفاخ أقدامهم لسوء الدورة الدموية إذا أمضوا وقتاً طويلاً بالجلوس في نفس المكان، علماً أنَّ انتفاخ الأقدام عند هؤلاء قد يعني اضطرابات في القلب، أو أمراضاً في الكلية.

لمعالجة الإنتفاخ، الأفضل معالجة المرض المسبِّب، لا تستعمل الملح في الطعام، استعمل الشاي والزهورات التي تُكثر التبوُّل، إضافةً إلى:

* عدم الجلوس والقدمين إلى أسفل، فهذا يزيد في الإنتفاخ.

* ارفع القدمين أثناء الجلوس.

* عند النوم، إرفع القدمين على وسادة.

*** دوالي العروق:**

هي انتفاخ الأوردة والتواؤها، وتظهر فيه العقد، تحصل هذه الحالة لعروق الساقين، وغالباً ما يكون ذلك مؤلماً، وقد تُشاهد الدوالي عادةً عند المتقدّمين في السن أو عند الحوامل من النساء، أو عند النساءِ اللواتي أنجبن عدداً كبيراً من الأطفال.

ما هو سبب حصول الدوالي؟

هل هو التعب، أم الوقوف طويلاً، أم القلق؟

قد يكون لكلٍّ ذلك تأثير، إنَّما السبب الرئيسي هو الإفراط في الأكل، والضعف في جدران العروق والصمّامات وقد ينتج عن ذلك ورم في الركبتين.

ما هو العلاج؟

يخطىء من يعتقد أنَّ هناك علاج للدوالي وآخر لالتهاب المفاصل، وثالث للقرحة، وهكذا...

إنَّ الحقيقة هي غير ذلك، إنَّ العلاج يبقى واحداً، لأنَّ سبب هذه الأمراض هو واحد!

إنَّ علاج الدوالي صعب وبطيء، وهو إعادة الدورة الطبيعية للدم، وهناك عدَّة إرشادات طبية نُقدِّمها للقارىء لتخفيف الألم.

* لا تقف أو تجلس لمدّةٍ طويلة، ولتكن قدماك عند النوم فوق وسادة.

* استعمل جوارب متمغِّطة، أو لف ساقك برباط متمغِّط لإبقاء الأوردة في أماكنها، وعند النوم إنزع هذه الأربطة.

* إنَّ العناية بالأوردة تمنع حدوث التهابات مزمنة أو حدوث تقرُّح في الأوردة فوق الكاحلين.

كذلك يجب أن نفكر بكلِّ ما يساعد على نقاوة الدم وسيولته وعلى نظافة الأوعية الدموية والمحافظة على مرونتها الطبيعية، وعدم استعمال أطعمة سامّة، وعلينا استعمال الفواكه وأنواع معيَّنة من الخضار كالثوم والبصل الغني بمادة الكبريت التي تعمل على تنظيف الأوعية الدموية.

ولذلك يجب:

* الإقلال من تناول الأجبان والخضراوات المجفَّفة والفواكه المجفَّفة.

* تناول الفواكه الطازجة والنباتات والخضار النيئة مثل (الكرنب، الجزر، اللفت، الفجل، الخس، السبانخ، الثوم والبصل والبقدونس وزيت الزيتون، والحامض).

* تناول مغلي الزهورات التي تنشِّط الكبد والدورة الدموية، كما يُنصح بشرب مغلي النباتات التالية: لسان الحمل، عصا الراعي.

*** أمراض الفم:**

(تجويف الفم، اللسان، الغدد اللعابية، الأسنان، اللثَّة).

يتعرَّض التجويف الفمي لأمراض وآلام، وهذا أمر شائع، وتحصل فجأة أحياناً، ولها عدَّة أشكال وأنماط، ومنها:

- تقرُّحات قلاعية، تسبِّبها التخمة من بعض الأطعمة المهيِّجة مثل البندق، الشوكولا، والليمون الحامض.

- تقرحات تسبِّبها جرثومة ترافقها حمَّى خفيفة، تُصيب اللثَّة أو الجوانب الداخلية للشفتين أو اللسان أو الحلق، وقد يمتدُّ الالتهاب إلى الغدد اللمفاوية تحت الفك وفي العنق.

- داء الفطور، إصابة خمجية في أغشية الفم الداخلية في الخدِّ واللسان معاً، وهذا شائع لدى الأطفال الرضع.

ـ الحرقة، نتيجة الخوف والتوتُّر والإحباط، يكثر إفراز الغدد اللعابية، وقد تأتي مصاحبة لأمراض عديدة في الفم أو اللسان أو الحلق أو وجود تقرّحات في الاثني عشر.

ـ الصداف، حيث يلطِّخ اللسان أو الشفاه أو سقف الحلق أو بطانة الخدين والشفتين أو اللثة باللون الأبيض، وتسوء الحالة لدى المدخِّنين، وهذه الحالة تسبق عادة الإصابة بالسرطان.

ـ النَفَس الكريه، وغالباً ما يكون صاحب النفس الكريه غير مدرك أنه يعاني من مشكلة، وأسباب النَفَس الكريه تعود إلى وجود بقايا طعام بين الأسنان أو تقرُّحات خفيفة في اللثة أو اللسان أو اللوزتين أو التجويف الفمي عموماً، أو نتيجة تناول بعض الأطعمة مثل: الثوم، كما أنَّ تسوُّس الأسنان قد يولد نفساً كريهاً، اللوزتان مسؤولتان في حالات عديدة، وقد تكون هناك أسباب أعمق، مثل إصابة الجيوب الأنفية بالخمج، وكذلك توسُّع الشعب والخرّاجات في الرئتين، ولا نستثني الإمساك كذلك.

ـ الأسنان، إنَّ العناية بالأسنان واللثة أمر ضروري ومهم في حياة الإنسان، كي يبقى مضغ وهضم الطعام جيداً، وكي نمنع تسوُّس الأسنان وتجنُّب خطر الالتهابات التي تؤثِّر على أعضاء عديدة من الجسم وخاصَّة الدماغ، وكي نحافظ على أسنان ولثَّة سليمة علينا:

ـ تجنّب الحلويات.

ـ تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة طعام.

ـ لا ترضع الأطفال الكبار بزجاجة الحليب.

لقد حرص الإسلام على صحَّة الأسنان ونظافتها بشكل خاص، وقد ورد عن الرسول وعن الأئمة العديد من الأحاديث في طرق العناية بالفم، كما سنَّ الرسول المضمضة بالماء ثلاث مرات عند الوضوء، وذلك لإزالة بقايا الأطعمة من الفم. كما حضَّ الرسول على استعمال فرشاة من الطبيعة وهي السواك.

يمتاز السواك بأنّه يتكوَّن من ألياف السليلوز وبعض الزيوت الطيَّارة وفيه رائحة عطرية وأملاح معدنية.

السواك طهور ومعقّم للفم ومنظِّف ويُذهب رائحة الفم الكريهة ويشدُّ اللثَّة، وفي السواك قال الإمام الباقر: «لكلّ شيء طهور، وطهور الفم السواك».

كذلك أوصى الأطباء العرب، ومنهم ابن سينا بخاصَّة مراعاة ثمانية أشياء لصحَّة الأسنان وحفظها:

الحذر من الأطعمة القابلة للفساد سريعاً من اللبن والسمك...

القيء خاصَّة ذي الحموضة.

اجتناب مضغ العلكة خاصَّة الحلوة منها.

إجتناب كسر الصلب.

إجتناب المضرِّسات.

إجتناب كل شيء بارد كثيراً في أيّام حارّة، والحار كثيراً في أيّام البرودة.

عدم ترك فضلات الأكل بين الأسنان.

إجتناب ما يضرُّ الأسنان مثل الكرّاث.

*** ما ينفع الأسنان:**

التمضمض بالماء وماء الورد، التمضمض بالخلّ وماء الورد، التمضمض بوريقات من نبتة لسان الحمل وهذه تُشفي من القروح التي في الفم.

مضغ ورق الزيتون (ذكرها ابن النفيس).

*** أدوية نافعة للأسنان:**

الخردل: مسحوقه يوضع على الضرس فيسكُنه.

الخل: يضاف إليه القليل من الملح ويمضمض به، ينفع من وجع الأسنان وخاصَّة السن المقلوع.

الثوم: يسكّن أوجاع السن.

عرق الحنظل: يسحق ويخلط مع الخل ويطلى به الضرس، يُذهب الوجع.

*** لقروح اللثّة:**

قشور الرمان والسماق، يُسحقان معاً جيداً ويعجنان وتُكبس بهما اللثّة.

ـ التهاب اللوزتان:

يقود الجزء الخلفي من تجويف الفم إلى الحنجرة أو الحلقوم التي تنتهي بالبلعوم، وفي وسط أعلى سقف الفم تتدلّى اللهاة، التي تصنع مشاكل (الغطيط) أثناء التنفس الليلي من الفم محدثةً الشخير.

في جوار اللهاة تقع من الجانبين غدّتان لحميتان، ورديتا اللون، مستديرتا الشكل، تدعيان اللوزتان، وهما سبب العديد من المشاكل الخمجية خاصّة في سنوات الطفولة، وتحت اللوزتان يقع جذر اللسان، وغالباً ما تعلوه بثور كبيرة وظاهرة ومسطّحة وهي براعم الذوق.

فوق كل لوزة وخلفها يوجد فتحة صغيرة تؤدّي إلى قناة متصلة بالأذن الداخلية يطلق عليها قناة أوستاش، إذا سُدّت هذه القناة يخرج الصوت صاخباً، وقد يحصل اضطراب للوزتين (التهاب اللوزتين)، وهما عند مدخل الباب المؤدي إلى جهازي الهضم والتنفس كحارستين للجسد.

* أما البلعوم، فقد يُصاب بالتهاب، وهذا أمر شائع، لأنّه يشكّل جزءاً أساسياً من القناة التنفسية، وهكذا يجري في العديد من حميات الطفولة مثل: (الحصبة، النكاف، جدري الماء).

*** وصفة لمعالجة استسقاء اللثّة:**

خذ مقدار أربعين قمع باذنجان، ضعها في طنجرة صغيرة، اغمرها بالماء، وضعها على النار، انتظر حتى يصبح الماء نصفه، ثم خذ من هذا الماء واستعمله غرغرة ثلاث مرّات يومياً، شرط أن يكون الماء فاتراً، فبعد ثلاثة أيّام تصبح اللثّة سليمة وخالية من كلّ استسقاء.

*** وصفة ثانية:**

خذ مقدار قبضة يد من حشيشة القصعين، وقبضة من ورق الكينا، ونصف قبضة من ورق الزعتر ونصف قبضة من ورق الجوز، إغلي الجميع في ثلاثة ليترات من الماء، حتى يصبح الماء نصفه، استعمله غرغرة ثلاث مرّات في اليوم، كل مرّة مقدار فنجان قهوة، وذلك لمدّة خمسة عشر يوماً، فإنّه يُشفي تماماً حتى من آلام الأسنان.

*** العيون، الأذن، الأنف:**

ـ العين:

في العين نجد الأسماء التالية:

الملتحمة، وهي طبقة رقيقة تغطي بياض العين.

القرنية، طبقة صافية وشفّافة تغطي القزحية وبؤبؤ العين.

الغدّة الدمعية

البؤبؤ أو الحَدَقَة.

القزحية.

قناة الدمع، وهي أنبوب رفيع يصل بين العين والأنف.

*** العلامات الخطرة:**

يجب اعتبار كل الإصابات والجروح التي تصيب مقلة العين خطرة، لأنّها قد تُسبِّب فقدان البصر، وكلّما كان الجرح أو الإصابة أعمق كلما كان شديد الخطورة.

إنّ العيون حسّاسة، وتتطلب عناية خاصّة، اطلب المساعدة الطبية عند ظهور أي من العلامات الخطرة التالية:

* أي جرح يُصيب العين.

* ظهور بقعة رمادية أو بيضاء مؤلمة في القرنية مع احمرارٍ حولها.

* ألم شديد داخل العين، قد يكون نتيجة إلتهاب في القزحية، أو بسبب الماء الأسود.

* اختلاف حجم بؤبؤي العينين أو الحدقتين مع ألم في العين، أو في الرأس وقد يكون ذلك نتيجة تلف في الدماغ، أو على إثر جلطة دماغية أو ضربة أو جرح في العين أو بسبب التهاب القزحية أو عن الماء الأسود، وكذلك قد يكون الإختلاف في الحجم شيئاً طبيعياً في بعض الحالات النادرة.

* ضعف البصر في إحدى العينين أو في كلتيهما.

* أي التهاب في العين أو احمرار ملتهب لا يزول بعد ستّة أيّام.

*** ما هي الأمراض والمتاعب التي تتعرّض لها العينان؟**

* إحمرار العيون وألمها، نتيجة أجسام غريبة في العين، الحروق، سوائل مضرة.

* التراخوما أو إلتهاب الملتحمة الحبيبي (النظافة تساعد على عدم حدوثها).

* التهاب الملتحمة عند الوليد، يجب معالجتها فوراً، خوفاً من فقدان البصر.

* التهاب القَزحية.

* الماء الأسود (الغلوكوما أو ارتفاع ضغط العين) يُصيب بعد سن الأربعين من العمر.

* التهاب الكيس الدمعي (إحمرار وإنتفاخ تحت العين قرب الأنف).

* مشاكل وضوح الرؤية.

* الحَوَل والعيون الشاردة.

* دمل الجفن (الشحاذ، التهاب الغدة الشحمية للجفن).

* ظفر العين.
* الخدوش والقرحة في القرنية.
* القيح خلف القرنية.
* الماء الأزرق (الكتركت).
* العمى الليلي والجفاف (الغشاوة) نتيجة نقص في فيتامين A.

عليك أن تفحص عيون الطفل الذي يقل وزنه عن الوزن المتوقع بالنسبة للعمر، إنَّ تناول الخضار الخضراء الداكنة أو الصفراء تقي الأطفال من العمى.

* البقع وما يشبه الذباب أمام العين.
* الرؤية المزدوجة، لها عدَّة أسباب.
* عمى الأنهر، تسبِّبه دودة صغيرة تنقلها ذبابة سوداء صغيرة.

وقد ذكر الأطباء العرب قديماً، الشعيرة، الشعر الزائد، انقلاب الشعر، انتشار الهدب، القمل، السلاق، الحكَة، الرمل، التونة ـ ورم صلب تحت الجلد من الجفن الأعلى ـ، الشرناق، الشترة).

كما وصف قدامى الأطباء المسلمين والعرب، ما يُفيد العيون من أعشاب ونباتات مثل: الورد والبقدونس والبابونج والشاي والبنفسج وزهر الخبَّاز، لغسل العيون.

ماء الورد (نقطة في العين لتقويتها).

مغلي بزر الشومر، لجلاء النظر وتقويته (غسل العيون).

شرب عصير الجزر لتقوية النظر.

ماء الورد لمعالجة دمع العين.

منقوع الخبَّاز، أو مغلي جذور البقدونس، تُفيد لمعالجة تجاعيد الأجفان.

مستحلب الزعتر البري، لمعالجة رمدالعيون أو مغلي جذور الهندباء البريَّة.

الفجل لمعالجة إلتهاب الغدَّة الدهنية (الشحَّاذ) يحكُّ مرَّة كل ساعة بقطعة فجل.

• الفصل الثالث

أمراض الجهاز الهضمي ومشاكله

*** الجهاز الهضمي:**

يتكوّن الجهاز الهضمي من:

المعدة، الإثني عشر، الأمعاء الدقيقة، الأمعاء الغليظة، المستقيم، الكبد، المرارة، البنكرياس.

يتعرّض الجهاز الهضمي بدءاً من المريء، إلى مشاكل مرضية عديدة، وقد يكون الضغط الاجتماعي سبباً لما يحصل في المعدة، وقد تكون الأسنان، إنّما الأسباب الرئيسية لأكثر مشاكل الجهاز الهضمي تكون من الكبد ومن العادات الغذائية السيّئة.

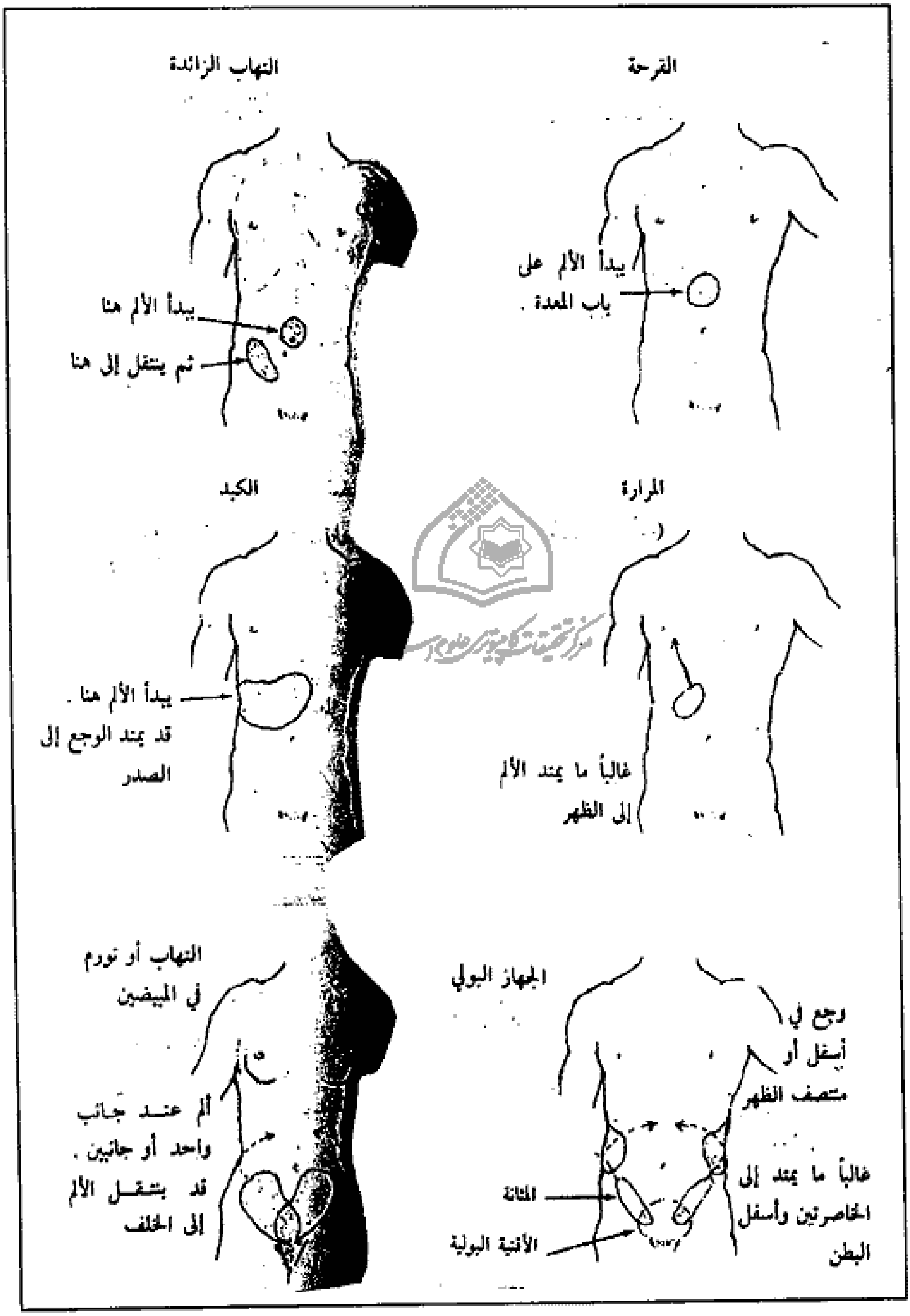
إنَّ ظهور الألم بعد الأكل مباشرة، يدلُّ على أنَّ هناك التهاباً في أغشية المعدة المخاطية، وإذا ظهر الألم بعد ساعتين من تناول الطعام، يكون السبب في الإثني عشر ممّا يؤدّي إلى قرحة.

إنَّ لمشاكل الهضم عوارض وأشكال، مثل: الثقل، التشنّج، الحموضة أو الحرقة، عسر الهضم، غثيان، فقدان الشهية، أو على العكس من كلِّ ذلك مثل: شهية مفرطة، تجشؤ، إنتفاخ البطن، والعلاج الأساسي لكل ذلك يبقى واحداً، وهو هضم الطعام جيداً، وتناول أطعمة غنيّة بالفواكه والخضار النيّئة.

ـ المريء:

أنبوب يقارب طوله ٢٥ سم، يصل البلعوم بالمعدة، في طرفه الأسفا صمّام يُعرف بالصمّام القلبي، ينفتح كي تدخل اللقمة إلى المعدة، يتعرّض لـ يعرف بـ(فتق الحجاب الحاجز) وهو إضطراب ميكانيكي، ولسرطان المريء، كم قد يتعرّض إلى سدّة أو ورم أو سوء مزاج الإنسان، ويفيده في هذه الحالة ماء التمر الهندي، أو ماء فاتر مع دهن السوسن أو ماء الشعير مع شراب البنفسج.

إن هذه الصورة ترينا المناطق التي تؤلم في البطن وأسباب الألم



ـ المعدة، آلامها وأمراضها:

هناك عدَّة أمراض تصيب المعدة، وبإتباع عادات غذائية صحيحة ومتوازنة نحمي المعدة، إنَّ الطعام الدسم الغني بالدهون وبالمواد الحريفة، والاسترخاء بعد الطعام ـ عادات مضرَّة ومسيئة للمعدة وللجهاز الهضمي، وأشدُّ ما يتعب المعدة هو كثرة الطعام، أو تناول طعام صعب الهضم، التعرُّض للبرد، الجو الرطب، أطعمة شديدة الحموضة أو شديدة القلوية والمشروبات الكحولية، كل هذه الأطعمة تتعب المعدة وتؤلمها.

المعدة أساس عملية الهضم، في جدارها العديد من الغدد، التي تسكب عصارات سائلة ومتنوعة، تؤثِّر بقوة في الطعام حالما يدخل المعدة، وتقع غالبية الغدد تحت تأثير مباشر للجهاز العصبي الذي ينظِّم إنتاج العصارات المعدية، من هنا ندرك ما للضغوطات الذهنية والحصر النفسي والإجهاد من تأثير على المعدة.

تحصل في المعدة والإثني عشري، أمراض بالغة الأهمية، مثل:

ـ علل فم المعدة:

تحصل نتيجة توتر أعصاب فم المعدة، أو وجود غازات في المعدة، ويُنصح في هذه الحالة بتناول (دبس الرمَّان وتفاح مزّ).

ـ حموضة المعدة أو الحرقة:

يستعمل هذا التعبير للدلالة على الحركة الصاعدة لسائل حامضي يصل أحياناً إلى الفم، وقد تحصل هذه بعد ربع ساعة أو أكثر من تناول الطعام، أو أنها نتيجة وجود غازات، وقد تسبِّب أحياناً (تِدْشاية حامضة).

إنَّ هذه الأعراض شائعة إلى درجة تجعل الناس يعتقدون بأنَّها شيء عادي، ولكن إذا تكرَّرت، فإنَّ ذلك قد يدلُّ على وجود مشكلة، خاصَّة لدى أصحاب السمنة وكبار السن، حيث لا يتوافق عمل (صمام الفؤاد الموجود في أسفل المريء) مع حركة المريء الإنقباضية.

ما هو علاج هذه الحالة؟

يجب تجنُّب العوامل المسبِّبة لهذه المشكلة، وهي:

لا تتناول وجبات كبيرة دسمة.

لا تأكل قبل النوم مباشرة.

إقلع عن التدخين.

تجنَّب تناول الأدوية قدر المستطاع.

تجنَّب قدر الإمكان (الشوكولا، المشروبات الغازية، القهوة، الشاي، الكحوليات، الأطعمة الحريفة، الدهون، الحامض، والبندورة).

تجنَّب الإستلقاء على الظهر بعد الأكل.

إنَّ التين وزيت الزيتون، مفيد في هذه الحالة.

ـ عسر الهضم، التُخمة:

ليس مرضاً، بل عرض لحالة، وهي تُطلق على كلِّ الإضطرابات في الجهاز الهضمي، وهو ينتج عن عمل المعدة والأمعاء غير المنظَّم، أو يأتي مرافقاً لمرض آخر، والأسباب هي: وجبات دسمة، شرب الماء بكثرة خلال الأكل، أو وجود خلل في المعدة أو الإثني عشر، إرهاق أعضاء الجهاز الهضمي، المناقشات خلال الطعام، القلق، وغالباً ما يأتي مصحوباً بإمساك ـ إكتام ـ ويعاني المصاب من صداع وشعور بالخمول.

العلاج:

تناول عصير نصف ليمونة حامضة ممزوجة بفنجان ماء فاتر مع قليل من العسل.

ـ الغازات، رياح البطن:

تحدث الغازات في المعدة أو في الأمعاء.

أمَّا غازات المعدة فتحدث بسبب ابتلاع الهواء أثناء الأكل السريع، أو تأتي من بعض المأكولات أو المشروبات، وهذه عارض وليست مرضاً، ويصاحب هذه الحالة عادةً تجشُّؤ.

أمّا الغازات التي تحدث في الأمعاء الغليظة، هنا يجب أن نبحث عن الأسباب الأساسية لمعالجتها وتتلخَّص:

وجود الدود من كل أنواعه.

وجود ميكروب زنطاري.

إلتهاب اللوزتين أو عَمَلَ في الكلى، أو رمل.

وجود بواسير.

الكبد.

ويمكن وجود أحد هذه الأسباب أو أكثر، هناك مأكولات تسبِّب غازات مثل (الملفوف، البصل، الخيار، البندورة، الفلفل، الفاصوليا، المقليات، المشروبات الروحية).

أمّا وجود الغازات في الأمعاء الدقيقة فيعود السبب لاضطراب في وظائف المرارة لديهم نتيجة نقص مادّة الصفراء أثناء الهضم.

ما يُفيد هو تناول الشومر، اليانسون، المردكوش أو يعمل خلطة من: (كمون + يانسون + كزبرة) تُغلى في كوب ماء وتُصفّى وتُحلى بالسكر النباتي وتؤخذ صباحاً على الريق ومساءً قبل النوم، أو فنجان من مغلي الزنجبيل، أو مغلي الصعتر وشربه على الريق.

استعمل الرياضة الخفيفة ونظِّم أوقات دخول المرحاض.

ـ المغص:

للمغص عدَّة أسباب، منها:

وجود غازات في المعدة.

ناتجة عن برودة.

عن تخمة، أو عن تناول أطعمة دسمة وصعبة الهضم.

والمغص أكثر ما يُصيب الأطفال الرضع خاصَّة، وبكاء الطفل أحياناً هو

علامة من علامات المغص، يصرخ الطفل ثم يرفع ساقيه أو يرفس بهما، في محاولة للتخلُّص من الألم. . .

العلاج:

* نأخذ مقادير متساوية من (بزر كرفس + ينسون + صعتر) تُدقّ ناعماً، تُغلى ويُسقى منها الممغوص، أو. . .

* نأخذ مقدار ملعقة صغيرة من كمون حب في كباية ماء، نغليها ثم تحلّى بالسكر النباتي وتُشرب وتغطّي المعدة، فيرتاح المريض حالاً، أو

* يُغلى قطعة من جذور التوت الشامي في قدح ماء وتحلّى بالسكر وتُشرب ساخنة.

أمّا إذا حصل المغص بسبب سوء المزاج، يُعطى المريض (بزر يقطين + ماء الورد + ماء الرمّان) معاً.

وصفة للرضّع:

دق حبتَين من المحلب وذوّبها بحليب الأم واسقه للطفل.

ـ الإمساك أو الإكتام:

إنَّ الشخص الذي لم يتغوّط لمدة يومين أو أكثر، يُعتبر مصاباً بالإمساك، والإمساك يعوق تقدُّم المواد الغذائية، ويُسبِّب عسر هضم، وصداع، ودوخة، وبواسير أحياناً.

يصاحب الإمساك، ألم في الأعصاب، شقيقة، شعور بالضيق، فقر دم، حكاك في الشرج، خفقان، قلق، ثقل، شري، غازات، التهاب القولون، نفس كريه، وقد يُسبِّب اضطرابات في القلب.

وقد يُسبِّب الإمساك أمراضاً عديدة في الجسم، لأنَّ تراكم الفضلات في المعي الغليظ (القولون) يخلق بيئةً غير صحيّة تسمح بوجود كافَّة أنواع الظواهر السلبية غير المرغوب فيها، مثل التهاب القولون، التهاب الزائدة الدودية، التهابات الأعضاء الداخلية والتناسلية، ظهور فطر، تكوين قروح.

لماذا يحصل الإمساك؟

قد يكون السبب في الأمعاء، لعدم أداء وظيفتها على أكمل وجه، وعدم عرض الإنسان نفسه على التبرُّز لإفراغ الأحشاء، خلو الأطعمة من الفواكه والخضار الخضراء، أو خلوها من الألياف، قلّة الرياضة، كما هناك أسباب أخرى، يجب الانتباه إليها وهي:

الإصابة بأحد الأورام في جدار الأمعاء أو خارجه.

ضيق الأمعاء.

تقاعس في عمل الكبد أو المثانة أو الغدد الصمّاء، ممّا يؤدّي إلى بلادة الأمعاء.

ما هو العلاج؟

قد يكون بأن يُعوّد المريض نفسه على التبرُّز في مواعيد خاصّة ومعيَّنة.

تناول فواكه وخضار خاصّة التين، التفاح المسلوق، الموز، العسل.

ممارسة الرياضة بانتظام.

تجنُّب قد الإمكان الشاي والبيض المسلوق.

لا تستعمل المليِّنات القوية خصوصاً إذا كان هناك ألم في المعدة، يفيد، تناول شرب محلول ملعقة كبيرة من دبس الخروب في نصف كباية ماء فاتر صباحاً على الريق.

ـ الإسهال:

أو التهاب الأمعاء الحاد.

يكون مصاباً بالإسهال الشخص الذي يُخرج برازاً ليناً أو مائياً أمّا إذا كان البراز مصحوباً بمخاط أو دمٍ فالمريض مصاب بالديزنطاريا أو الزحار.

يكون الإسهال بسيطاً، أو خطيراً، وقد يكون حاداً مفاجئاً وشديداً، أو مزمناً يستمرُّ لعدَّة أيّام.

أكثر أنواع الإسهال خطورة هو ما يُصيب الأطفال، وهي أكثر مسبّبات الموت لديهم إذا أهمل العلاج، ومعظم الأطفال المصابين بالإسهال هم أولئك الأطفال السّيئو التغذية.

أسباب حدوث الإسهال عديدة، وهي:

سوء التغذية.

الإصابة بفيروس، حمّى التيفوئيد، أمراض معدية.

إلتهاب في الأمعاء بسبب بكتيريا (جراثيم)، أو بسبب وجود طفيليات لسوء النظافة.

إلتهاب الديدان.

إلتهاب خارج الأمعاء (الأذن، حصبة، الجهاز البولي، التهاب الحلق).

التسمُّم بالأكل ـ طعام فاسد.

عدم القدرة على هضم الحليب خصوصاً للمصاب بسوء التغذية.

حساسيّة ضد الطعام (سمك، حليب البقر، مأكولات بحرية...).

مضاعفات جانبية ناتجة عن بعض الأدوية مثل (انبسيلين، تيتراسيكلين).

مليّنات، مواد سامّة، أكل فواكه غير ناضجة، أو طعام دسم ثقيل، مُعجّنات التقصير بعمل الكبد.

هل باستطاعتنا منع حدوث الإسهال؟

ذلك سهل التحقيق عن طريق تناول أطعمة جيّدة والحفاظ على النظافة.

إنَّ سوء التغذية تسبّب الإسهال والإسهال يسبّب سوء التغذية، ولذلك فالغذاء الجيّد مهم لمنع الإسهال.

إنَّ الخطر من الإسهال هو الإصابة بالاجتفاف، وأهم شيء في العلاج هو بتناول الكمية الكافية من السوائل والطعام الغني بالبروتينات.

لا حاجة للأدوية في معظم حالات الإسهال.

إرشادات لعلاج الإسهال:

* إسهال مفاجيء وبسيط وغير مصحوب بحرارة، معدة مضطربة، فيروس معوي؟ اشرب الكثير من السوائل.

* إسهال مصحوب بتقيؤ ـ أسبابه عديدة، إذا كان التقيُؤ مرافقاً للإسهال فإنَّ خطر الاجتفاف يزداد، يُنصح بإعطاء المصاب السوائل كل خمس دقائق أو عشر دقائق، وإذا لم يتوقَّف التقيُؤ اطلب المساعدة الطبية.

* إسهال مصحوب بمخاط أو دم، وهذا عادة يكون مزمناً، لا يُرافقه ارتفاع حرارة وهو عادة (ديزنطاريا)، يُفضَّل استعمال المضادات الحيوية حسب وصفة الطبيب.

* إسهال حاد مصحوب بارتفاع حرارة مع أو من دون دم، إنَّه (ديزنطاريا بكتيرية، تيفوئيد، ملاريا، التهاب فيروس).

* إسهال أصفر اللون ذو رائحة كريهة، مصحوب بفقاقيع ولكن من دون دم أو مخاط، هذا يكون نتيجة طفيليات تعيش في الأمعاء، ويكون البطن منتفخاً بالغازات.

* إسهال مزمن، أي الإسهال الذي يدوم طويلاً، أو يتكرَّر باستمرار، ويحصل نتيجة سوء التغذية، علاجه الطعام المغذِّي الغني بالبروتين.

* إسهال يشبه ماء الأرز، وهذا يكون نتيجة حصول كوليرا وهو مرض وبائي، يُطلب المساعدة الطبية فوراً.

إنّ خطورة الإسهال، عندما يُصيب الرضع أو الأطفال الصغار، خاصّة إذا استمرّ أكثر من أربعة أيّام دون تحسُّن، أو إذا استمر أكثر من يوم لدى الأطفال المصابين بإسهال شديد، أو إذا تقيَّأ الطفل كل ما يشرب، أو إذا كان لا يستطيع الشرب، إذا أصيب بهزّات، أو بانتفاخ في وجهه وقدميه، أو في حال وجود كمية من الدم في البراز.

ـ التهاب المعدة:

قد يكون الإلتهاب حاداً، أو مزمناً.

* التهاب المعدة الحاد: وهو عبارة عن التهاب في الأغشية التي تُغلِّف المعدة، وهذا قد يؤدي إلى شعور بالضيق في المعدة وانتفاخ في البطن، صداع، غثيان، مذاق كريه في الفم، كما تسوءُ حالة المريض ويشعر بألم في أعلى البطن وبألم عند اللمس وحمّى وتقيؤ وأحياناً ينزف من المعدة، أمّا الأسباب فتعود إلى تناول أدوية معيَّنة، أو الإفراط في تناول الأكل، التعرُّض للطقس البارد، التلوُّث بالمواد السامَّة والحسّاسة، مشروبات كحولية، وأخطرها هو تناول حوامض أو مقالي.

* التهاب المعدة المزمن: يظهر في طعم الفم المر، ووجود طبقة فوق اللسان، ورائحة نفس كريه، وتجشُّؤ الغازات بعد الأكل، وضيق في أعلى البطن بعد الأكل، وغثيان مع شعور بألم عند لمس أعلى المعدة.

تعود أسباب هذه الحالة إلى إتباع نظام غذائي غير صحي، أو إلى تناول مآكل دهنية ومقالي بكثرة، أو إلى الإفراط في الأكل والسرعة في المضغ، أو شرب السوائل مع الأكل خاصَّة المرطبات الباردة، أو الإكثار من البهارات والتوابل، أو تدخين التبغ وتناول المشروبات الكحولية.

*** ما يجب عمله؟**

تناول طعامك ببطء وامضغ جيداً، كل في أوقات منظَّمة، لا تتناول السوائل عند تناول الطعام، تجنَّب المشروبات الشديدة البرودة أو شديدة الحرارة وسائر المشروبات الروحية، إجعل وجباتك خفيفة، استرخي لمدة نصف ساعة بعد كل وجبة، تجنَّب القلق والغضب وكل الإضطرابات الإنفعالية، ابتعد عن كل طعام لا يوافقك.

ـ الدوسنطاريا، الزحار، زنطاري:

مرض يُصيب الأمعاء السفلى، تُسبِّبه بعض الجراثيم أو الطفيليات أو

الفيروس، ويُشبه تقطيع في البطن يصحبه إسهال وتقلُّصات، مع خروج رطوبة بلغمية ذات رغوة وقد يُصاحبه بعض الدم.

تكمن خطورة الدوسنطاريا لدى إصابته الأطفال والرضّع، ينتقل عن طريق المأكل والمشرب الملوَّث بالجراثيم أو لمس شيء ملوَّث ثم لمس الفم بعدها مباشرة، الذباب يُسبِّب العدوى، وتسبِّبه الفاكهة والخضار غير المغسولة جيداً.

للوقاية، ينصح بغسل الأيدي بالماء والصابون بعد كلْ تبرُّز، قصّ الأظافر وتنظيفها، حفظ ماء الشرب في آنية نظيفة.

للعلاج، إحدى الوصفات التالية:

* إذا كان يصاحب الزحار دم يؤخذ حقنة من (الكرنب + الخطمي + الحلبة + بزر الكتان + دهن سريع).

* يشوى (أربع حبّات بطاطا وأربع رؤوس ثوم) وتؤكل مرة كل يوم، تكرُّر هذه العملية لعدَّة أيّام، ويحصل شفاء تام.

* يغلى شموط سماق في مقدار أربع كبّايات ماء، حتى تصبح مقدار كبّاية واحدة، ويأخذ المريض كل يوم هذه الكمية ويداوم عليها حتى يُشفى.

* يخفق صفار البيض مع ماء السماق ويُلقى عليه شيءٌ من العفص المدقوق ناعماً، ثم يُصبُّ عليها زيتاً مغلياً، ويطعم المصاب منها.

* إذا كان الزنطاري على إكتام: يؤخذ بياض بيضة، وتخلط مع عصير ليمونة حامضة خلطاً جيداً، ويداوم على ذلك لمدَّة ثلاثة أيّام، ومع هذا العلاج يخرج مع الخروج مادَّة شبيهة بالصديد وبعدها يتعافى المريض ويُشفى.

* يؤخذ كل يوم عصير ثلاثة رؤوس بطاطا نيِّئة ولمدَّة أربعة أيّام مع تناول مربى السفرجل.

* يُغلى قبضة من ورق العلّيق في كباية ماء ويُشرب في اليوم عدَّة مرّات من هذه الكباية.

ويفيد كذلك، العنب، الليمون، المردكوش، ورق السنديان، الإكي دنيا،

وقيل بأنَّ الثوم هو من أفضل العلاجات، حيث يؤخذ فص ثوم كل ست ساعات ولمدّة أكثر من شهرين.

ـ القرحة:

تعتبر قرحة المعدة من أمراض العصر، وكذلك قرحة الإثني عشر، والقرحة هي تآكل موضعي في الغشاء المخاطي للمعدة، أو الإثني عشر، أو في الطرف الأسفل للمريء.

ويؤدّي الإفراز المستمر والمتزايد لعصارة المعدة الحمضية إلى اتّساع القرحة وغالباً ما يخف الألم حين يأكل الإنسان أو يشرب حليباً، ويزداد بعد مرور ساعة أو ساعتين من تناول الطعام، أو في حالة الجوع، أو تعاطي المشروبات الروحية أو القهوة أو الأسبرين، أو المأكولات الدسمة، ويكون الألم في الليل أشدّ منه في النهار.

إذا كانت القرحة شديدة يمكن أن تُسبِّب التقيؤ مصحوباً بدم أحياناً، كما يصبح البراز ممزوجاً بالدم، ويكون لونه أسود كالزفت، وهذه دلائل خطرة جداً، خصوصاً إذا بدا المريض أصفر اللون.

أسباب القرحة عديدة، منها:

الوراثة.

الإجهاد الذهني والعصبي.

زيادة إفراز العصارة الحمضية من المعدة بسبب (التوابل، التدخين، الشاي، القهوة، الخمور، التوتر، الإجهاد وشوربة اللحم).

تنقسم القرحة إلى نوعين: حاد ومزمن، والنساء أكثر تعرضاً للقرحة الحادة من الرجال، تزداد أعراضها خلال فصل الشتاء والخريف ولدى أصحاب فصيلة الدم O.

أمّا قرحة الإثني عشر أعراضها شبيهة بأعراض قرحة المعدة، إنما يحسُّ المريض بالراحة بعد الأكل ويزداد ألمه وهو جوعان، بعكس المصاب بقرحة المعدة الذي يزداد ألمه بعد الأكل.

أكثر الذين يصابون بقرحة المعدة أو الإثني عشر هم أصحاب الأعمال الفكرية.

ما هو العلاج؟

العلاج هو في الغذاء، حيث يجب تجنُّب اللحوم والأطعمة المقلية والتوابل والبهارات والصلصات الحارّة، والمشروبات الحمضية والغازية والكحولية، والمشروبات شديدة البرودة أو شديدة الحرارة، تجنُّب التخمة، الإمتناع عن الأسبرين ومركّبات الكورتيزون.

ومن وصفات الطب العشبي، ننصح بإحدى الوصفات التالية:

* شرب عصيرالبطاطا النيّئة صباحاً على الريق، وهو من أنجح العلاجات.

* قشر الرمان، يطحن ويضاف إليه العسل ويؤكل.

* شرب مغلي زهر البنفسج الجاف.

* بذورالخرُوب، تحمّص وتطحن كالبن وتُغلى بالماء، تؤخذ بمقدار كوب يومياً ولمدة أسبوع، ثم يكرَّر بعد استراحة أسبوع، وهكذا حتى يُشفى المريض.

* مستحلب زهر البابونج.

* زيت الزيتون مفيد.

* اللبن، مفيد جداً.

* يُغلى قطعة من قشر السنديان في كباية ماء، ويُشرب منها ثلاث كبايات يومياً قبل الطعام، ولمدّة خمسة عشر يوماً، ويؤكل بعد كل وجبة طعام قطعة من الحلاوة بالطحينة ويمنع أكل المقالي بالزيت، والأسماك، وإذا أحسَّ من يتناول هذا العلاج بالحموضة، يغلي مقدار عشر ورقات من الحمبلاس في كوب ماء ويحلّيها بالسكر ويشربها بعد الطعام.

ـ سرطان المعدة:

تظهر أعراضه بعدما يسبق السيف العذل، ولا يعود ينفع العلاج، وهو نادر

ما يُصدر أعراضه إلاّ بعد تطوره، ويعتبر فقر الدم الوبيل والتهاب المعدة المزمن هي دلائل سرطان المعدة، كما يعتقد أنَّ علاقة ما بين سرطان المعدة والأشخاص ذوي فئة الدم A.

ـ قرحة الإثني عشر:

إنّها من أمراض الحضارة، وتُصيب من لديهم مسؤوليات كبيرة والعصبيين والقلقين أكثر من الذين يعيشون حياة هادئة.

الأعراض:

آلام في منطقة الأمعاء الغليظة يصحبه إشعاع (برقة) يصل حتى عظام اللوح، يظهر هذا الألم بعد مرور ٣ أو ٤ ساعات من تناول الطعام، أي خلال المرحلة الإثني عشرية من عملية الهضم، يصحب هذه القرحة أحياناً تقيؤ ممّا يدل على إنسداد في الكبد، ووجود دم أسود في البراز يدل على تأزم الحالة.

العلاج:

يكون العلاج بتجنُّب أكل اللحوم، والمشروبات الكحولية، القهوة، الخبز، السكر، وبتطبيق العلاج العشبي، تتحسَّن الحالة كثيراً ويرتاح المريض.

ـ انسداد الأمعاء:

قد ينشأ انسداد الأمعاء بشكل تدريجي، يأخذ في البداية شكل تشنُّجات، يأتي بين الحين والآخر ثم تزداد نوبات الألم عدداً، حتى يصبح متواصلاً، يبدأ الألم أوّلاً قرب السرّة، يحصل هذا الإنسداد نتيجة:

* عقدة من الديدان (الحلقية أو اسكارس أو...) أي وجود جسم غريب في الأمعاء.

* وجود فتق.

* الالتصاق.

* التواء المعي.

* انحشار البراز.

* الحصى في المثانة.

* سرطان القولون.

من أعراض إنسداد الأمعاء هو التقيؤ الذي يتحول إلى اللون الأخضر مصحوباً بالصفراء برائحة البراز، تولد غازات وإنتفاخ مؤلم في البطن شديد ومستمر، ويصبح البطن قاسياً إذا لُمِسَ. ويحاول الطفل أن يحمي بطنه بيديه ويجعل ساقيه معقوفتين ولا يعود يسمع للبطن أيّة صوت أو قرقرة، وجود إمساك لدى المصاب ملوناً بمادة مخاطية ممزوجة بالدم، العلاج.

يكون العلاج بالإسراع إلى الطبيب، وقد تكون الجراحة ضرورية، وإلاّ تنتهي الحالة بموت المريض.

ـ الإلتهاب اللفائفي.

ـ التهاب الأمعاء (لدى الأطفال).

ـ التهاب الزائدة الدودية:

تقع الزائدة الدودية في الجانب الأيمن من البطن وهي على شكل كيس صغير يشبه الإصبع مرتبط بالأمعاء الغليظة.

أعراض التهاب الزائدة هي:

* حدوث ألم وطراوة مؤلمة عند اللمس، ويصبح الألم حاداً بسرعة.

* إنّ السعال والتنفس العميقين يزيدان الألم.

* إمساك وفقدان قابلية للطعام.

* غثيان وتقيؤ.

* خلال الاستلقاء على الظهر يميل المصاب إلى سحب الساق اليمنى إلى الأعلى لتخفيف التوتر في الجانب المؤلم.

إنّ الزائدة الدودية الملتهبة، قد تنفجر أحياناً مسبّبةً التهاب البريتون وتصبح عندها الحالة خطرة وتحتاج إلى جراحة مستعجلة لإنقاذ حياة المريض.

ـ التهاب البريتون ـ الصفاق:

البريتون أو الصفاق هو الغشاء الذي يحتوي الأمعاء، والتهاب هذا الجزء يحدث بشكل طارىء وحاد، وقد يحصل نتيجة انفجار الزائدة الدودية، أو عند انفجار أو تمزق أي جزء آخر من الأمعاء.

يبدأ ألم التهاب البريتون حول السرّة ثم ينتقل بسرعة إلى الجانب الأيمن، قد يحدث تقيؤ وفقدان شهية للطعام وإمساك وحرارة.

ـ سرطان القولون:

ـ التهاب القولون:

التهاب القولون أو إلتهاب الأمعاء الغليظة، يحصل عادة نتيجة التوتر العاطفي، أو أنّه يحصل نتيجة تناول الأكل بكثرة، تناول الملينات بصورة مستمرة، كما أنَّ الشاي والقهوة والكحول، لها تأثير كبير في التهاب القولون.

وفي حال التهاب القولون (الأمعاء الغليظة) يحسُّ المريض بالضعف والهزال، كما قد يعاني من ألم في المفاصل أو من علّة في الجلد.

العلاج، الابتعاد عن الصراعات العاطفية والضغوط النفسية، الابتعاد قدر الإمكان عن المآكل المهيّجة والمسيئة للصحة، ممارسة الرياضة.

ـ سرطان المستقيم.

ـ أمراض الطفيليات.

ـ الفتوق.

ـ البواسير:

البواسير عبارة عن أورام تتضمّن أوردة دموية منتفخة، تحت غشاء المستقيم المخاطي أو في الجلد المحيط بفتحة الشرج، تبدو كأنّها كرات أو درن، قد تكون البواسير مؤلمة، ولكنها ليست خطرة، وهي على العموم شبيهة بالدوالي.

أكثر ما تصيب البواسير الذين يمضون أكثر أوقاتهم جلوساً حيث تتجمّع

السموم في الشرج، ولكن مهما كانت الأسباب فإن أصل الداء يكون من الكبد.

قال لقمان الحكيم:

«إنَّ طول الجلوس على الخلاء ينخع الكبد ويورث البواسير، وتصعد الحرارة إلى الرأس».

ومن أسباب البواسير هو:

الإمساك، الشد أثناء التغوط.

العلاج:

* عند ظهور البواسير بصورة قوية وقاسية، تدلك بزيت الخروع فتطرى ويخف المها، يداوم على ذلك، فإنّه مفيد جداً، ويستعمل مرتين في اليوم.

* يغلى كم قطعة من قشر السنديان (شجر البلوط) في ليتر ماء، ويغسل باب البدن بهذا الماء مرتين يومياً، شرط أن يكون هذا الماء فاتراً.

* يغلى كم ورقة من الحنبلاس مع كم ورقة قصعين مع كم ورقة من حشيشة القزاز في كباية ماء، وتحلى بالسكر، يشرب يومياً كبايتان في وسط النهار ساخنة، يداوم على هذا العلاج، فإنّه يذوب البواسير ويرفع النفخة من المصران الغليظ.

* بزر كتان مع كراث مطبوخ بسمن بقر، يسحق الجميع في هاون وتضمَّد به المقعدة.

* نأخذ مقدار من البابونج وإكليل الجبل وكراث وورق خطمي، يطبخ الجميع بالماء جيداً، ثم تسحق في الهاون، وتلقى عليه صفار بيضة، يخلط جيداً، ويستعمل عند الحاجة.

* سمسم مدقوق ناعماً مع دهن الورد وبياض بيضة، يخلط الجميع ويُطلى بها الموضع.

* شرب ماء الهندبا، صباحاً مفيدة.

* الصبر، يُسحق ويخلط بماء الكراث، وتطلى به البواسير، وهذا علاج مفيد جداً.

* الحلبة جيدة للبواسير.

* البصل يفتح أفواه البواسير.

* زيت اللوز الحلو، يُخفِّف من آلام البواسير دهناً.

* ثوم يدق ناعماً ويضاف إليه بزر الكتان ويغلي جيداً، ثم يُصفى ويمسح به المقعدة.

ومهما كان ذلك فإن العلاج يبدأ أولاً بتقوية الأوعية الدموية وإلغاء الأطعمة المسيئة للبواسير مثل اللحوم، الكحول، الخل، والتركيز على الفاكهة والخضراوات النيئة أو المسلوقة.

*** الكبد:**

غدَّة كبيرة، عرضة لمختلف الأمراض الحادّة والمزمنة، إنَّ صحة الإنسان وسلامة أعضائه مرتبطة إلى حد كبير بصحة وسلامة كبده، وعلى الكبد يعتمد القلب للحصول على دم نظيف وكذلك بقية الأعضاء الداخلية عن طريق التغذية والقوة.

إن كبداً متعباً يُسبب العديد من الأمراض للجسم، ونادراً ما يؤلم الكبد إلا في حال التهاب المرارة، وهو على العموم ضحية سوء التغذية والمنتجات الكيمائية.

يقارب وزن الكبد مع وزن الدماغ بين ١٥٠٠ ـ ١٩٠٠ غ. يلعب دور المصفاة بين الأمعاء والقلب، يحافظ على التوازن العام في الجسم، منتج للدم، يحوِّل البروتينات والشحوم، وينتج إنزيمات مختلفة، ويُعطِّل سموم معيَّنة، ويقوم بإنتاج مواد ضرورية لخلق جهاز دفاعي أساسي ضد العدوى.

إذا تعرَّض الكبد لسوء مزاج، ينصح بشرب ماء الفواكه، وماء الهندباء وماء الشعير، المخيض، ولتقوية الكبد يُنصح بغلي بضع حبات محلب بعد تكسيرها

في قدح ماء ثم تُحلّى بالسكر وتؤخذ يومياً بمعدل كوب في وسط النهار، كذلك أكل قرص العنّة يفيد الكبد كثيراً.

ـ وظائف الكبد:

يُفرز الكبد مادة الصفراء لهضم الشحوم، يُحوّل المواد السامّة والضارّة للتخلص منها مثل النيكوتين والكافيين والرسوبات التي يحملها الدم، يُحوّل ويُصفّي مادة الزلال والسكاكر والفيتامينات... يحوّل هدرات الكربون إلى شحم ويخزّنه، يُحوّل الكوليسترول ويُثبّت الحديد و...

بفضل الكبد وإفرازاته، يتخلص الجسم من الحامض البولي ومن فائض أملاح النشادر، وأي عجز في أي من وظائف الكبد، يحصل للجسم تسمُّم وحساسية تظهر عادّة في نوبات روماتيزم وربو وشري (حكاك)، يعترض المواد السامّة ويعطلها ويطردها بمساعدة المادّة الصفراء.

يلعب الكبد دوراً أساسياً في المحافظة على توازن الدم لجهة السيولة والتخثّر، والكريات الحمراء والبيضاء، إنَّ فقر الدم الذي يصيب الإنسان، ما هو سوى نتيجة لعجز الكبد وضعفه عن إتمام دوره.

يقوم الكبد بتحويل الهرمونات الجنسية الأساسية، وبتنظيم إنتاج الهرمون المبيضي، وإذا زاد هذا الهرمون ينقص الكلسيوم في الدم ممّا يُسبّب الإحساس بالكآبة والحساسية المفرطة.

الكبد مسؤول عن توازن الحرارة في الجسم، إنَّ صاحب الكبد النشط يستاء من حرارة الصيف، وصاحب الكبد المقصّر يزعجه البرد، وعندما يتغيّر تكوين وكثافة الدم يسبب خلل في وظيفة الكبد يظهر ذلك على شكل بقع حمراء على أنحاء الجسم.

ـ عدم قيام الكبد بوظائفه، المؤشرات:

يظهر تقصير الكبد وعدم قيامه بوظائفه بتغير لون الجلد إلى الإصفرار، وإصفرار قرنية العين، بقع داكنة في الوجه وظاهر اليد، نتوء صغيرة في الجفن

معناها زيادة نسبة الكولسترول، بقع في الجبين وحول الأنف، وغالباً ما يبدو الجلد وكأنه وسخ، إحمرار الأنف.

غالباً ما يكون الفم دبقاً خاصة عند الصباح، وله طعم مر، ورائحة النفس كريهة، كما ينتفخ اللسان ويبدو مغطى بطبقة بيضاء، صفراء، أو حتى خضراء أحياناً، غثيان، خفقان في القلب.

غازات، وهي طبيعية في الأمعاء، ولكنها تكون غير مثالية في نوعيتها وكميتها عندما تُسبِّب ألماً في البطن وألماً في الأظافر وتصبح العينان عاجزة عن تحمل النور القوي. وجود آلام تحت أضلع الجهة اليمنى.

صداع في الرأس ينتج عن إمساك، حيث يشعر المصاب بثقل في رأسه بشكل حزام على الصدغين وقد ينشأ دوخة وانهيار عصبي، وحتى شبه عمى مؤقت.

وفي حال إحتقان الكبد يصعب الخلود إلى النوم، خاصة بعد منتصف الليل، مع أفكار كئيبة، ورغبة للنوم طوال النهار خاصّة بعد وجبات الطعام.

إنَّ من يشكو كبده يتبوَّل خلال الليل، أكثر منهم خلال النهار، ويكون بوله عكراً.

ـ أمراض الكبد:

الكبد والمرارة والبنكرياس، تشكل مجتمعة جزءاً مهماً من الجهاز الهضمي للجسد، ويمكن للكبد أن يُصاب بأمراض واضطرابات مثل:

* التهاب الكبد الفيروسي: مرض شديد الشيوع، يحصل نتيجة فيروس ينتقل من البراز إلى الفم عبر اليدين الملوثتين، ويكون للذباب دوره في نقل المرض، وهو بسيط عند الأطفال وأكثر خطورة لدى الكبار، واصفرار اللون أكثر مظاهره، خاصة العيون، للوقاية دور مهم في تجنُّب هذا المرض.

* التهاب الكبد: وهو شكل آخر لالتهاب الكبد، يحصل عبر نقل الدم أو عبر لمس المصاب به وفيروس هذا المرض شائع لدى بنات الهوى والإتصال الجنسي بهن أحد أسباب انتشاره.

* التهاب الكبد C، يأتي من دم ملوّث أو من إبر ملوّثة.

* التهاب الكبد نتيجة عقاقير طبية.

* تشمع الكبد، ويوجد عدة أشكال لتشمع الكبد، أولها يعود إلى الإفراط في تناول الكحول ويحصل منه عطل دائم في الكبد.

* أورام الكبد، وهي حالة خبيثة قد تنتج من تشمع الكبد.

* احتقان الكبد، كثيراً ما تحدث هذه الحالة مع أمراض القلب، وبعض حالات بالرئة العلاج يكون بالمحافظة على سلامة ونشاط الأمعاء.

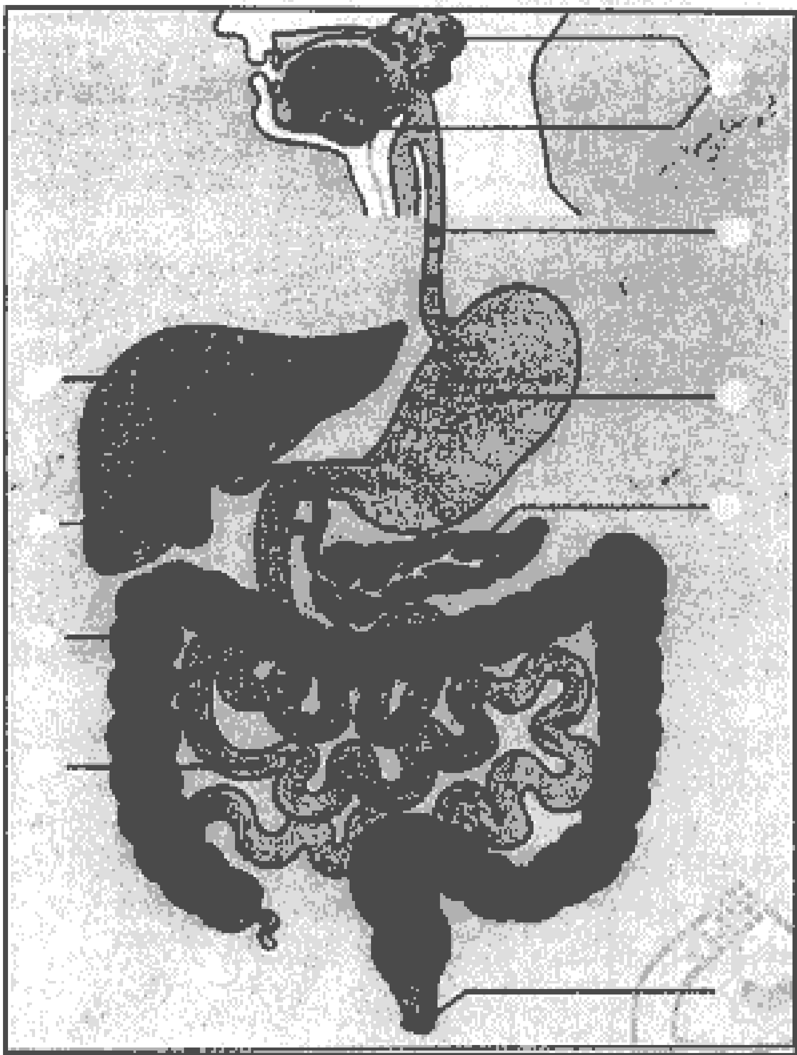
* كسل الكبد، عادة ما يصاحب النزلات التي تصيب قنوات الصفراء، وينتج عن قلة الرياضة وكثرة تناول الأغذية الدسمة والشراب الكثير.

العلاج يكون بالرياضة وبتناول أغذية صحية كمية ونوعاً وترك المشروبات الروحية.

* خراج الكبد، كثيراً ما يصيب الإنسان في المناطق الحارة، يسببه ميكروب الدوسنطاريا الذي يتسرّب إلى الكبد من أمعاء المصابين بها، يتضخم الكبد ويتورم جدار البطن، وارتفاع في درجة الحرارة مع رعشة وفقدان الشهية للطعام.

يفيد من الأعشاب، مغلي لسان الحمل المحلى بالعسل، نقوع القنطريون محلى بالعسل، عصير التفاح، أكل الملفوف، الخوخ، العنب، بندورة، أفوكا، جزر، خس.

* تليف الكبد، يحدث تليف الكبد ببطء وتدريجياً دون أعراض تذكر، حتى تظهر الأعراض بصورة فجائية بعد التعرض للمواد السامة بعد ساعات، ويُعتقد أنَّ حالات من سوء التغذية وبعض السموم مثل الكحول، وأعراضه: فقدان للوزن وللشهية، يكبر حجم البطن نتيجة حدوث الاستسقاء، وتظهر على البطن شبكة من العروق الزرقاء بسبب انتفاخ أوردة جدار البطن، وقد يبصق المريض دماً أو يتقيأ دماً كثيراً.



ـ عواقب اضطراب الكبد:

سوء هضم.

إمساك مزمن، براز داكن اللون وصلب، نتيجة نقص في مادة الصفراء.

تشنُّجات في الأمعاء، نتيجة إنعدام أملاح مادة الصفراء.

اختلال توازن (فلورا الأمعاء) أي توازن الميكروبات والجراثيم.

تكاثر الدود في الأمعاء.

التهابات في الأمعاءوحصول تخمرات.

حكاك حو الشرج نتيجة محاولة الجسم التخلص من السموم الموجودة في المواد المتخمرة داخل الأمعاء.

بعد تناول وجبة غذائية يقوم الكبد بمجهود لإنتاج مادة الصفراء، وخلال هذه المرحلة يحس الإنسان بقشعرير بعد تناول الطعام، وقد يحصل لدى البعض أن ينتاب الإنسان شعور بحرقة تنشأ في المعدة وتصعد حتى البلعوم، وقد يرافقها سائل حمضي، وغالباً ما تكون هذه المظاهر مقدِّمة للإصابة بالقرحة. أو إشارة إلى نقصان السكر في الدم، لهذا السبب يسبق قرحة المعدة إضطراب في الكبد وشعور بالحرقة، والدواء يكون بحذف المواد الضارَّة من الغذاء وبتنشيط وظائف الكبد بوسائل طبيعية.

إذا قصَّر الكبد في إفراز مادة الصفراء أو الإنزيمات الضرورية، تتأخر عملية تحويل المواد في الطعام، ويتأخَّر بالتالي تخلُّص الجسم منها، ممَّا ينتج عنها

سوء تغذية ويكون رد فعل الجسم حدوث نقص في المعادن الهامة مثل (الحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم، ماغنيزيوم، كبريت، يود...).

من وظائف الكبد المعروفة هي إتلاف كريات الدم الحمراء القديمة، وإفراز مادة تساعد على إنتاج كريات أخرى، وإذا عجز الكبد عن القيام بهذه المهمة إلى جانب تقصيره في تثبيت البروتينات، قد يُسبّب فقر الدم، وتقصير الكبد في وظائفه قد يؤدّي إلى تلف كريات الدم الحمراء القديمة والحديثة معاً.

من وظائف الكبد كذلك، إنتاج السكر، وإذا لم يتمكّن الكبد من التحكُّم بهذه المادة، يقوم الدم بامتصاص قسم من فائض السكر هذا ويحوّله إلى الكلى للتخلّص منه عن طريق البول، وهكذا يصاب الإنسان بمرض السكري في الدم وفي البول.

ينتج الكبد الشحوم، يحفظها أو يتلفها حسب حاجات الجسم إليها، وأي خلل في هذه الوظيفة يؤدّي إلى البدانة أو إلى النحول (الهزال).

إنَّ حدوث الزائدة الدودية، ما هي إلاّ مثال على كبد محتقن.

ـ ما هي العواقب الغير مباشرة لعدم قيام الكبد بوظائفه:

* خلل في النظر، قصر البصر أو طول البصر، الاستجماتيزم، وحتى النظر المزدوج.

* خلل في السمع، صفير الأذن.

* تورم الأرجل، ورم الرسغ نتيجة خلل في القلب أو بسبب الكبد.

* أمراض جلدية، شري، أكزيما، خراجات، دمامل (وهي سموم تحاول الخروج).

* روماتيزم.

* عدم التوازن في الغدد، مثل زيادة هرمون الذكورة لدى الإناث أو تراكم الإستروجين لدى الذكور ممّا يولّد لديهم خصائص إنثوية.

* آلام فترة الحيض، مع تولد دوخة، غثيان، صداع.

* ضعف الأعصاب، توتر الأعصاب، شعور بالضيق، آلام رأس متكررة.

* أقدام مسطَّحة، ضعف عضلات وأوتار القدم.

* زوائد فطرية، بسبب عجز الكبد عن تحويل السموم، في اللوزتين، الغدد اللعابية والغدد النكفية.

* جيوب أنفية وزكام، بسبب الإفراط في الأكل.

* التهاب الشعب المزمن، العطس هو مظهر من محاولات الجسم التخلص من الإفرازات المخاطية في الشعب الرئوية.

* الشلل الناتج عن تصلُّب الأنسجة العضوية، منها ظهور البواسير.

* نزف دم، إنَّ نقص إفراز مادة الصفراء يضعف دور الفيتامين K المكافح للنزيف.

* داء السل، إنَّ الكبد المقصِّر يعجز عن إفراز المواد الواقية لحماية الرئتين.

* سرطانات، يظهر السرطان عندما تنهار أجهزة الجسم الدفاعية.

* العقم والعجز الجنسي، إن أي خلل في الكبد يُسبب الإضطرابات في الإفرازات التناسلية.

ـ انعكاسات اضطرابات الكبد:

تتعدَّد اضطرابات الكبد وتتنوَّع، ولهذه كلها عواقب وخيمة مثل: (اليرقان، تليُّف الكبد، التهاب الكبد، الحصى، الخراجات).

* اليرقان، إصفرار الجلد والأغشية المخاطية، وهو نتيجة إنحلال كريات الدم الحمراء، ويصاحبه فقر دم وزيادة حجم الطحال.

* تليف الكبد، أكثرها شيوعاً التليف الناتج عن الإفراط بتناول الكحول، حيث يكبر حجم البطن، تورُّم الأقدام، جفاف في الفم، إحمرار اللسان، جفاف الجلد.

* الخراج، ظهور خرّاجات ودمامل بطيئة التطور، مع ألم وإرتفاع الحرارة.

* الحصى، يتراكم في المرارة نوع من الوحل، والذي يتحول إلى حصى، مع آلام تمتد نحو الكتف وعظم اللوح، يشتد الألم نحو الساعة الثالثة بعد الظهر.

إنّ الإفراط في تناول الطعام يبطىء عمل الكبد، ويتعب الجسد وتظهر نتائجه بشكل غثيان وتقيؤ، إمساك، إسهال، آلام رأس، دوخة، رعشة.

ـ عادات سيّئة تضر بالكبد:

* الإجهاد، سواء كان فكرياً أو جسدياً، يؤدّي إلى إنتاج سموم خطرة على الجسم، إنّ تراكم السموم في العضلات والأعصاب تُسبّب أمراضاً مخيفة (تصلب شرايين الأنسجة العصبية، أو تصلب نخاع العظم).

* الطهي المبالغ فيه، والتي تُسبّب إتلاف مواد الأطعمة والأنزيمات.

* الإفراط في الطعام، ممّا يُسبّب الجهد المتواصل للكبد، وهذا يظهر بالنعاس لدى الأطفال والحالات العصبية.

* حياة بلا حركة، ممّا يجعل توازن الجسم في خطر، والكبد هو المتضرّر الأوّل.

ـ أطعمة تضر بالكبد:

* الكحول، تُضعف من مقدرة الكبد، ترفع من نسبة الكوليسترول في الدم، وتؤدي إلى نقص الفيتامينات.

* اللحوم والشحوم الحيوانية.

* التطعيم، يتبع التطعيم عادة اضطرابات مختلفة في الجسم، إن كل مادة غريبة تدخل الجسم هي سامّة، وكل سم يُفسد مادة الصفراء.

* الزيوت المصنّعة والمارغرين، لأنّها مواد صعبة الهضم، ممّا يزيد من عبء الكبد.

* القهوة والحليب، واجتماعهما يضاعف الضرر.

* السكر المكرَّر، لأنّه لا يحتوي على مواد واقية، يُسبِّب الألم في الكلى.

* الخبز غير الكامل، لأنّه فاقد الحيوية، يُسبب الغازات.

* التبغ، يؤثِّر على الأوعية الدموية ويفقدها المرونة، ويؤذي الكبد.

* المأكولات المعلَّبة، الطعام المحضَّر بطنجرة الضغط، الملح المكرَّر، الفلفل الأسود.

ـ معالجة الكبد:

إنّ معالجة كبد متعب، قد تتطلَّب أسابيع بل أشهر وربما سنوات، ومن أجل ذلك، يتوجَّب وضع عدَّة أمور موضع التطبيق وهي:

الإنتباه إلى الغذاء، الشمس، التمارين الرياضية.

إذا أراد الإنسان أن يغيِّر من عاداته الغذائية، يجب أن يتمَّ ذلك تدريجياً باستثناء المواد الهدَّامة مثل الكحول، الشحوم الحيوانية، المأكولات المعلَّبة.

ليس هناك طرق متعدِّدة للتغذية؟ هناك طريقتان فقط: واحدة جيِّدة، وأخرى سيِّئة.

إنّ طريقة تحضير الطعام وطريقة تقديمه مهمة جداً، وأكثر الأغذية فائدة تنتمي إلى المملكة النباتية، إنّ السبانخ النيء جيد للكبد، وزيت الزيتون أكثر نفعاً للكبد من بين الزيوت كافَّة، وتناول حامض الليمون المحلَّى بالعسل أو بدونه يُنشِّط عمل الكبد، كذلك القول في البرتقال والعنب.

*** المرارة:**

المرارة عضو صغير على شكل إجّاصة، موقعها تحت الكبد، تخزن مادة الصفراء، وقد تكون المرارة المكان الوحيد لعلل مثل الإلتهابات وتكوُّن الحصى... تصلها المادة الصفراء من الكبد عبر أنابيب خاصَّة، حيث تخزن لوقت الحاجة، وعندما يوجد دهون في الأمعاء تنقبض المرارة وتُفرز مادة الصفراء لتساعد الأمعاء على الهضم.

ـ حصى المرارة:

تتكوَّن الحصوات المرارية من مواد دهنية صلبة تُعرف بالكوليسترول، إنَّ الإقلال من تناول الدهون الحيوانية في الطعام ومح البيض يُساعد على تجنب تكوُّن تلك الحصوات.

إنَّ آلام الحصى المرارية يصاحبها عرق بغزارة لثوانٍ أو لدقائق، وتتكرَّر على مدى ساعات أو أيام وتكون النوبات مصحوبة بحمى وقشعريرة، فإذا تُركت دون علاج قد تُسبِّب التهاباً في المرارة.

ـ التهاب المرارة:

غالباً ما يكون حاداً، يُسبِّب ألماً شديداً ووجعاً في أعلى البطن إلى اليمين، وفي بعض الحالات قد تمتلىء المرارة بالصديد، وكثيراً ما يحدث الإلتهاب فجأة، يزداد سرعة النبض، وترتفع حرارة المريض مع غثيان مصحوب بالقيء وقد يكون جدار البطن قاسياً، يجب الإسراع للعلاج لدى الطبيب قبل أن تنفجر المرارة، ولا تحاول العلاجات المنزلية خوفاً من تطور الحالة.

أمَّا التهاب المرارة المزمن، يتسبَّب عن سوء الهضم المصاحب للغازات وغثيان وتجشؤ، خاصَّة بعد الوجبات الثقيلة والأطعمة الغنية بالدهن، وتنتاب المريض نوبات من الألم في يمين البطن العلوي.

ـ اليرقان (مرض الصفرا):

يحصل عندما تُمتَص العصارة الصفراوية من الكبد أو من المرارة إلى الدم، فتدور معه إلى أنحاء الجسم مسبِّبة تلوُّن الجلد والبول، والأغشية المخاطية باللون الأصفر أو الأخضر، وأكثر ما يظهر هذا اللون في بياض العين، وتسمَّى هذه الحالة شعبياً «بالصفيرة» والتي كثيراً ما تكون مصحوبة بالحكَّة.

لا يُعتبر اليرقان الإنسدادي مرضاً بحد ذاته، إنَّما دليلاً على وجود انسداد في مجرى العُصارة الصفراوية من الكبد أو من المرارة، وينتج هذا الإنسداد عن

وجود حصى، أو من وجود ورم في البنكرياس أو سرطان أو التهاب في المجاري الصفراوية وما يحيط بها.

شرب الماء يساعد، وماء الهندباء، وماء الشعير، الرمان المر، الخس، ومخيض البقر.

ـ سرطان المرارة:

*** البنكرياس:**

ويعرف بالمعقَّد أو بالمشكلة، وهو عضو آخر من أعضاء الجهاز الهضمي، ينتج مواد متعدِّدة، إحداها الأنسولين، يُضخ مباشرة في الدورة الدموية، يُساعد على تحويل غلوكوز الدم الدائر إلى غليكوجين.

قد يُصاب البنكرياس بأمراض مثل:

* التهاب البنكرياس، وهذا يرتبط بحصى المرارة وبمرض الكبد.

* تليف البنكرياس الكيسي، ويُصيب هذا المرض أساساً المصران الأعور والرئتين والكبد.

• الفصل الرابع

الجهاز الدموي والعصبي

* الدم والشرايين
- الشرايين
- الأوردة
- الأوردة الشعرية
- السمنة
- الدم
- فقر الدم
- التلاسيميا
- ضغط الدم
- الكوليسترول
- القلب
- أمراض القلب
- خفقان القلب
- الحمى الروماتيزمية
- التهاب غشاء التامور
- الذبحة الصدرية
- التجلط التاجي
- الالتهاب الجرثومي
- قصور القلب
- الطحال

* الجهاز العصبي
- الإضطرابات العصبية
- الإضطرابات العقلية
- الإضطرابات الذهانية
- الهوس
- الانفصام
- البارانويا
- الهلاوس

*** الدم والشرايين:**

يعمل الجهاز الدوري في الجسم بمثابة طريق سريع لنقل الدم المشبع بالأكسيجين من الرئتين إلى الأنسجة في كل أجزاء الجسم، ويعود في إتجاه مضاد حاملاً ثاني أوكسيد الكربون بعيداً عن الأنسجة كي يتم التخلص منه في الرئتين، وكذلك ينتقل عبر الجهاز الدوري المواد المغذية من الأمعاء والكبد، والفضلات من الأنسجة. وتحمل كذلك كرات الدم البيضاء والأجسام المضادة والهرمونات وأحياناً الأدوية، ينقسم الجهاز الدوري ـ الدورة الدموية إلى:

*** الشرايين:**

تنقل الدم من القلب إلى كافّة أنحاء الجسم، وهي:

ـ سميكة الجدار.

ـ تنتشر في الجسم في أماكن عميقة.

ـ يتدفّق الدم منها بقوة عند النزيف.

ـ دمها مثقل بالأكسجين، ما عدا الشريان الرئوي.

ـ دمها أحمر قاني.

ـ يقل فيها النسيج الليفي.

ـ يجري عبرها الدم بسرعة وبانتظام.

ـ في بدايتها صمّام.

*** الأوردة:**

ـ تعود بالدم من الجسم إلى القلب.

- جدرانها رقيقة.
- تنتشر في أماكن قريبة من سطح الجسم.
- يسيل الدم عبرها ببطء عند النزيف.
- دمها مثقل بثاني أوكسيد الكربون عدا الأوردة الرئوية.
- دمها أحمر قاتم.
- يكثر فيها النسيج الليفي.
- يجري دمها بغير إنتظام وببطء.
- تكثر فيها الصمّامات.

*** الأوعية الشعرية:**

هي أنابيب رفيعة، كثيرة التشعّب والانتشار بين أنسجة الجسم وهي على نوعين:

- أوعية شعرية شريانية ينتقل عبرها الدم والأوكسجين إلى الجسم لتغذيته.
- أوعية شعرية وريدية، وهي التي تحمل الدم المحترق من الشعيرات الشريانية وتنقله إلى الأوردة.

*** السمنة:**

السمنة مشكلة إنسان العصر، الجميع يسأل عن سببها وكيف يمكن تفاديها، أبشعها في منطقة المعدة والخصر.

السمنة تساعد على تصلُّب الشرايين، ومن المعروف أنَّ مرض تصلُّب الشرايين يكون أكثر انتشاراً لدى الأشخاص السمان وفي الأشخاص ذوي الضغط المرتفع ومرضى الكلى، والأكثر تعرضاً للإصابة هم المدخّنون وشاربو القهوة والمحتسون للخمور، وكذلك أكل الدهون الحيوانية.

إنّ الدم الكثيف يُسبّب انخفاضاً في الضغط الشرياني، إنَّ سائلاً لزجاً وكثيفاً دون ضغط عالٍ لهو أشدُّ خطراً على مجاري الدم من ضغط أعلى وسائل مائع، وأعراض هذه الحالة هي (نعاس، نوم ثقيل، خلل في الهضم، قشعريرة خاصّة عند الأطراف، تشنُّج الوجه والجمجمة، انخفاض في الرغبة الجنسية).

*** الدم:**

يحتوي جسم الإنسان السليم البالغ ما يقرب من ستّة ليترات من الدم، وهو يتكوّن من أجزاء متساوية تقريباً من (سائل بلازما ومن كرات الدم، والصفائح).

ـ البلازما، سائل باهت اللون، يتكوَّن من الماء الذي تذوب فيه عدّة مواد حيوية أهمها الأملاح والبروتينات.

ـ أما كرات الدم التي تحملها البلازما فهي على عدّة أنواع وأحجام، وهي: كرات الدم الحمراء، عددها الأساسي في الملم٣ يتراوح بين ٤,٥٠٠٠٠٠ و٥,٥٠٠٠٠٠، وقد يزيد على ذلك. وزيادتها عن ذلك قد تكون علامة من علامات المرض، ووظيفتها حمل الأوكسيجين إلى أنسجة الجسم مركباً مع الهيموغلوبين، وعندما تصل هذه الكرات إلى الأنسجة ينفصل الأوكسجين ويدخل إلى خلايا الأنسجة.

أما كرات الدم البيضاء، فهي أقل بكثير من كرات الدم الحمراء، ومنها ستة أنواع مختلفة وكلها أكبر من الكرات الحمراء، وإذا أصيب الجسم بعدوى يرتفع عدد كرات الدم البيضاء، كذلك في حال حصول أنيميا، وارتفاع حرارة، وإذا زادت كثيراً تكون أعراض لوكيميا، ونقصانها يدل على عدوى مثل الإلتهاب الرئوي، حمّى التيفوئيد أو نتيجة العلاج ببعض العقاقير، نقص الفيتامينات، وتعتبر كرات الدم البيضاء بمثابة الفرقة الحارسة للجسم ضد هجمات الجراثيم التي تسبّب الأمراض.

أما الصفائح فتختص بأحداث الوسيلة التي يتجلّط بها الدم حينما يجرح الجسم.



❊ فقر الدم:

إنَّ تعبير فقر الدم يدلُّ على نقص إحدى مواد الدم أو في عدد منها، قد يكون النقص في عدد الكريات الحمراء أو في انخفاض حجم الهيموغلوبين في آنٍ معاً وكلاهما يتوافق مع نقص الحديد وتقصير في وظائف الكبد، وقد يؤدي هذا إلى أمراض واضطرابات.

ما هي علامات فقر الدم؟

شعور بقلّة النشاط، ضيقاً في التنفس، ازدياد ضربات القلب، سرعة في النبض، شحوب في اليدين والأظافر والملتحمة، تورُّم في رسغي القدم، انتفاخ الوجه.

ـ أسباب فقر الدم!

الطفيليات المعوية، أمراض الكلية المزمنة.

أما لدى الأطفال، ينتج فقر الدم لديهم عن عدم تناولهم الأطعمة الغنية بالحديد، أو عند عدم إعطاء الطفل بعد الشهر السادس أي طعام آخر إضافة إلى الرضاعة من حليب أمه، كما يُسبّب الإسهال المزمن سبباً شائعاً لفقر الدم عند الأولاد.

أمّا في حالة اللوكيميا (سرطان الدم) فهذا لا ينتمي إلى حالة فقر الدم، بل يعود إلى زيادة عدد الكريات البيضاء وبتكونات غير طبيعية في الغدد اللمفاوية وفي نخاع العظم.

ـ **العلاج:**

لا يوجد أفضل من عصير الجزر لإعادة تكوين الهيموغلوبين، ولا من شيء يساعد على تكوين الكريات الحمراء مثل السبانخ النيء الغني جداً بالحديد والكلوروفيل.

إنّ كافَّة الخضراوات والبقول تساعد على تجديد الدم، إنَّ الطاقة البيولوجية في المملكة النباتية تَنْشَطُ في اللحظة التي تدخل فيها الفم، إنَّ تدليك العمود الفقري بزيت الزيتون والثوم المبشور يؤدي إلى تحسُّن صحي، إضافةً إلى أكل العنب والتفاح والمشمش والكرنب نيئاً والخوخ الطازج والمجفَّف.

ـ **التلاسيميا:**

تلاسيميا كلمة يونانية الأصل مشتقَّة من (تلاس أي بحر، وهيميا أي دم) ويصبح معنى الكلمة (فقر دم البحر).

التلاسيميا مرض وراثي يصيب الدم، وينتقل بالجينات، يُصيب الأطفال ويسبِّب خللاً في مادة الهيموغلوبين وفي نقل الأوكسيجين إلى أعضاء الجسم، ويلازم المريض طوال الحياة.

يظهر مرض التلاسيميا عند السنة الأولى للولادة، وتتمثَّل علاماته في الآتي:

ـ شحوب البشرة وإصفرارها.

ـ إنعدام الشهية ونقص في الوزن.

ـ تضخُّم الطحال.

ـ تغيرات في عظام الوجه.

ـ بطء في النمو وتأخُّر في البلوغ.

كل هذه العوارض هي نتيجة فقر الدم، ويكون حامل المرض بحاجة إلى علاج مدى الحياة، وإذا حصل تأخر في العلاج يتعرَّض المريض إلى تدهور صحته ثم الوفاة.

*** ضغط الدم:**

من المعروف طبياً أنَّ الضغط الشرياني يتأثر بالجهاز العصبي، وأي خلل بهذا الجهاز يرفع الضغط الشرياني ويصبح النبض سريعاً ومشوشاً، كما يلعب الغذاء دوراً أساسياً.

ما هو ضغط الدم؟ إنّه القوة التي يندفع بها الدم الذي يضخه القلب عبر جدران الشرايين. فإذا حدث ولسبب ما أن أصبح ضخ القلب سريعاً، أو زادت مقاومة الأوعية الدموية، فإنَّ ضغط الدم يميل إلى الارتفاع، وإذا ارتاح الإنسان ونام فإن ضغط الدم يتخفض، أمّا إذا كان الارتفاع عالياً جداً وظلَّ كذلك، يقال عندها أنَّ هذا الشخص مصاب بارتفاع الضغط الدموي.

لقد اتفق طبياً ولدى مؤسَّسة الصحة العالمية أنَّ الضغط الإنقباضي الطبيعي هو ١٤٠ ملم زئبقياً أو أقل، والضغط الإنبساطي الطبيعي بـ٩٠ ملم زئبقياً أو أقل.

إنَّ الأوعية الدموية هي الأكثر تعرضاً لأضرار ارتفاع ضغط الدم وخصوصاً أوعية الدماغ والكلى والقلب.

إنَّ للكلى دور مهم في ضبط ضغط الدم عن طريق تحكُّمها بنظام إنزيم (الرنين) المسؤول عن ضبط الضغط في الأوعية الدموية.

إنَّ المتقدِّمون في السن والذين يعانون من تصلُّب في الشرايين، فإنَّ الضغط الشرياني لديهم لا يكون خطراً، لأنّه ناتج فقط عن جهد الجسم.

ـ أسباب ارتفاع الضغط الدموي:

هناك أسباب عديدة مجتمعة، منها:

* الوراثة.

* الملح (أجبان، كتشاب، خضار معلَّبة، مخلَّلات، مكسَّرات، بطاطا مقلية، سردين، نقانق، لحوم مجلَّدة).

* مشروبات روحية.
* السمنة (تُساهم في تصلُّب الشرايين وفي رفع الضغط).
* الإجهاد النفسي.
* التدخين.
* الإفراط في تناول الطعام خاصَّة اللحوم والتوابل.
* قلَّة النشاط الرياضي.

ـ أعراض ارتفاع الضغط الدموي:

إنَّ معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يَعرفون أنَّهم مصابون بذلك، إنَّ قياس ضغط الدم يختلف باختلاف وضعية المريض أي إذا كان جالساً أو نائماً أو واقفاً، مرتاحاً أو خارجاً لتوّه من عمل شاق.

الضغط العالي = أي عندما ينقبض القلب ويدفع الدم عبر الشرايين، مثلاً ١٢.

الضغط الأدنى = أي عندما يرتخي القلب ويستقبل الدم عبر الأوردة، مثلاً ٨ والأعراض أو المظاهر لوجود ضغط دم مرتفع هي:

* صداع.
* دوخة.
* تعب.
* نزيف من الأنف.
* توتّر، شعور بالضيق والكآبة.
* خفقان في القلب، بسرعة وقوَّة.
* ضيق تنفس لدى البعض وهذا يدلّ على أنَّ عضلة القلب قد تضرّرت.
* ضبابية النظر.

* فقدان القدرة على الكلام.

* ألم في الكتف الأيسر والصدر بين وقت وآخر (وربما يعود هذا الأمر إلى أمراض أخرى).

* تنميل في الأطراف.

* رغبة في التبوُّل ليلاً.

ـ ما يجب عمله؟

إنَّ ضغط الدم يرتفع عادةً مع تقدُّم الإنسان في العمر، وهي نادرة جداً لدى الصغار، وإذا حصل لدى الصغار فهذا يدل على أنَّ خللاً في الكلى حصل، أما لدى الحامل فهي مشكلة خاصّة.

إنَّ الدور المهم في التكيف مع هذا المرض يعود إلى المريض نفسه، وبأن العلاج هو طويل الأمد، ويتلخص:

* ضبط الوزن، التخلُّص من السمنة إن وجدت لأنَّها المسبِّبة للعديد من المشاكل.

* الامتناع عن تناول الملح والأطعمة الدهنية والسكريات والنشويات.

* عدم تناول المشروبات الروحية.

* وقف التدخين.

* تجنُّب مشروب عرق السوس.

* زيادة تناول الألياف يومياً، تناول الخضار والفواكه والبقول الغنية بالألياف.

* ممارسة الرياضة يومياً وأفضلها رياضة المشي.

إنَّ استمرار ضغط الدم يؤدِّي إلى تعب القلب، وقد يكون الضغط نتيجة علل في الجسم مثل مرض الكلى، ورم في الغدة، التهاب اللوزتين، الحمَّى القرمزية، الحمَّى التيفوئيدية، تضخُّم القلب.

أمّا إنخفاض الضغط الدموي، لا يعتبر علامة سيّئة، إنّما هو مؤشّر لحياة طويلة وقلّما يُسبّب مرضاً جدياً.

* وصفة لضغط دم يتجاوز ١٦ ملم زئبقي:

يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من ورق الزعتر في كباية ماء وتُشرب لمدة يومين، وفي اليوم الثالث يغلى مقدار ملعقة صغيرة من بزر الملوخية وتؤخذ بدل الزعتر، وهكذا يومين مغلي الزعتر وفي اليوم الثالث مغلي بزر الملوخية، ويداوم على ذلك لمدة شهر، ثم يجرى فحص للضغط.

ويفيد كذلك، الثوم، الحامض، البقدونس، الإجاص، الزيتون، الزعرور.

*** الكوليسترول:**

الكوليسترول مادة دهنية بيضاء يصنعها الكبد، موجودة فقط في اللحوم والألبان، ومشتقاتهما وفي البيض وفي جلد لحوم الدجاج.

إنَّ لفظة كوليسترول باتت تشكل خوفاً للإنسان، وهو يتسلّل إلى دمنا مع الأطعمة الدسمة والأكثر حلاوة، وهو غير قابل للذوبان في الماء، والمعروف طبياً أنَّ الأطعمة الغنية بالكوليسترول تساعد في أمراض القلب، وإلى تصلُّب الشرايين واختلال وظيفة المخ أو الرجلين.

هناك نوعان من الكوليسترول، نوع مفيد ونوع ضار، المفيد يعرف علمياً بـHDL والنوع الضار يعرف بـ LDL وهذا الأخير مسؤول عن تصلُّب الشرايين وأمراض القلب...

تُقاس نسبة الكوليسترول الطبيعية في الدم لدى الرجال والنساء وفي الأحوال الطبيعية بأقل من ٢٠٠ ملغ في كل دسل من الدم، ويجب أن تقل النسبة في دم الأحداث والمراهقين عن ١٥٠ ملغ في كل دسل، وإذا تجاوز الـ٢٤٠ ملغ لدى الإنسان البالغ دق ناقوس الخطر.

أكدت الدراسات العلمية أنَّ الإنفعالات العاطفية تزيد من نسبة الكوليسترول في الدم، وكذلك تناول زيت السمك بكثرة.

يرتفع معدل الكوليسترول لدى النساء بعد سن الأمل، بينما ينخفض لدى الرجال بعد سن الخمسين، ويزداد لدى الحوامل.

*** معرفة الكوليسترول في الدم:**

إبدأ من العينين، انظر إلى العينين بدقة، هل ترى حول القزحية حلقة بيضاء، أو قوساً من حلقة في الجزء الأعلى أو الجزء الأسفل، فإذا وُجد مثل ذلك، معناها أنّك مصاب بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، خذ حذرك خاصّة إذا كنت دون الخامسة والأربعين من العمر.

وهناك فحص ثانٍ وهي، إذا كان على أحد الجفنين في الأعلى أو الأسفل بقع صفراء فهذا يدل على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

*** وصفات من الطب العشبي:**

- يُغلى ورقتين من شجرة الأكي دنيا في كباية ماء، ثم تُصفّى وتُحلّى، وتؤخذ يومياً ولمدة ١٥ يوم أو أكثر، مع عدم تناول القهوة والملح والدهون.

- يفيد مغلي أوراق الخرشوف.

*** القلب:**

القلب جهاز عضلي، يضخ خمسة ليترات من الدم في الدقيقة ويعمل وفق المعدل نفسه طوال الحياة بلا توقف، يحافظ على أدائه في انتظام تام، ويتبع دقة الساعة أي بمعدل نبضة في الدقيقة.

يبلغ حجم القلب حجم قبضة اليد، هناك ثمانية عوامل وراء مرض القلب:

* تاريخ العائلة.

* أمراض عارضة (سكري، ضغط دم مرتفع).

* قلّة النشاط الجسدي، كثرة الإجهاد النفسي.

* تدخين التبغ.

* زيادة نسبة الدهون في الدم.

* زيادة الوزن.

* كربوهيدرات.

* عسر هضم، البروتينات.

*** أمراض القلب:**

ـ **خفقان القلب**: دقات قلب سريعة يشعر بها المريض وتسبِّب له قلقاً وأحياناً ألماً، ولكنها لا تدعو إلى القلق، سببها اضطرابات نفسية كالخوف والغضب أو الفرح والحزن، والتهيج، الإجهاد، تناول عقاقير معينة، تناول القهوة، الشاي، الدخان، الخمور، التوابل، وإذا زادت ضربات القلب عن ١٠٠ ضربة في الدقيقة يكون هذا ناتجاً عن وجود مرض حقيقي، (تفيد في هذه الحالة الحبَّة السوداء).

ـ **الحمى الروماتيزمية**: مرض خطير في الأطفال وصغار البالغين، مظاهره حرارة وتورم في المفاصل، وكثيراً ما تمتد إلى القلب مسبِّبة التهاب عضلة القلب وغشائه الداخلي.

ـ **التهاب غشاء التامور**: الذي يحيط بالقلب، سببها الحمّى الروماتيزمية لدى الأطفال أو الإلتهاب الرئوي أو التدرن الرئوي.

ـ **الذبحة الصدرية**: وهو إحساس شديد بالاختناق في الصدر، وهي ليست مرضاً إنّما هي عرض لمرض في القلب.

ـ **التجلُّط التاجي**: مرض الحضارة، يصيب خاصة الرجال الذين ليس لديهم وقت للراحة والإسترخاء، ولا يؤدون تمارين رياضية، ويدخنون بشراهة ويحتسون الخمور.

ـ **الإلتهاب الجرثومي**: يُصيب غشاء القلب الداخلي، وهو مرض خطير، حيث يُسبِّب التلف للصمَّامات.

- **قصور القلب**: عوارضه ضيق في التنفس عند القيام بأي مجهود، ضيق بعد الأكل، شعور بالتعب في الأرجل، ويحدث خفقان في القلب، سعال جاف، ألم في منطقة الكبد وفوق القلب.

والخلاصة: أنّ ثلاثة عوامل فتّاكة بصحة الإنسان وتسارع بإحداث الأمراض القلبية وهي: (البدانة، السكري، الكوليسترول)، وتبدأ مرحلة الخطر عندما يصل معدل الكوليسترول في الدم إلى ٢٠٠ ملم وما فوق.

* لتخفيف نسبة الكوليسترول في الدم، يفيد:
- نخالة الشوفان مع فيتامين B.
- بزر القطونا يؤخذ مقدار ملعقة يومياً مع الماء.

*** الطحال:**

موقعه خلف المعدة في الجانب الأيسر الأعلى من البطن، يصل وزنه حوالي ٢٠٠ غرام لدى الشخص البالغ ويصل طوله حتى ١٥ سم وعرضه حوالي ٧,٥ سم، بيضاوي الشكل.

ليس للطحال أي دور في عملية الهضم، إنّما عمله مرتبطاً بالدم ودورته.

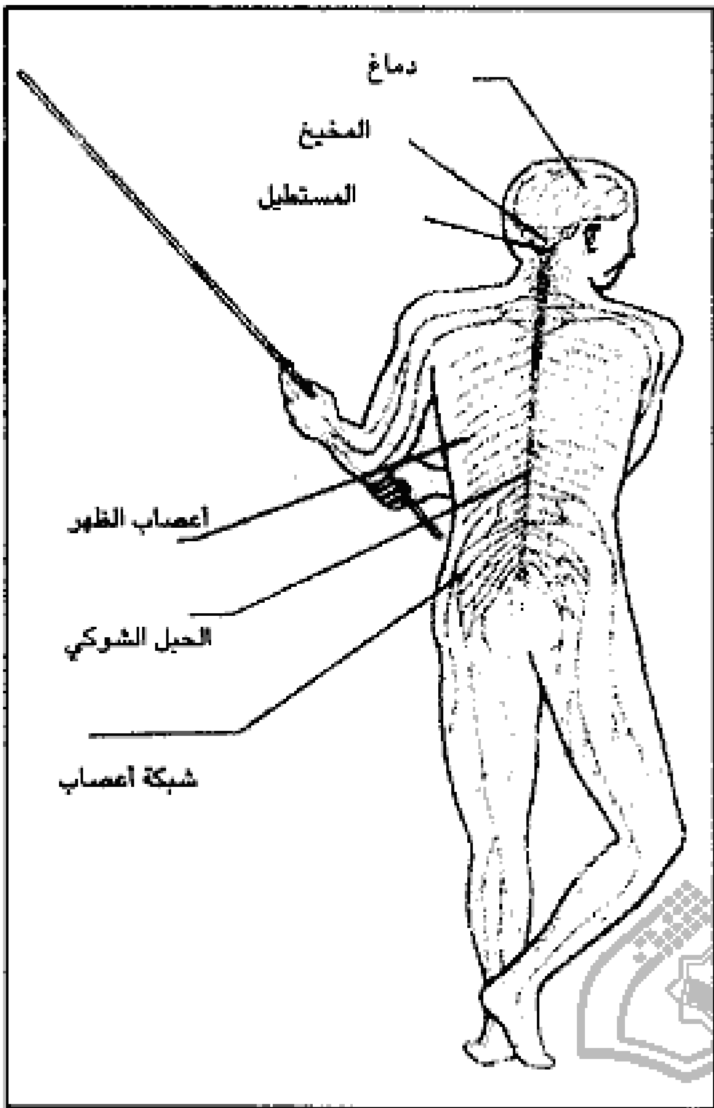
مهمته جمع الكريات الدموية الحمراء العاجزة عن العمل وإبادتها.

ويجذب الطفيليات الموجودة في الجسم ويُبيدها.

ينتج كريات دم بيضاء، وينتج كريات دم حمراء في حالات المرض الخطير، ولذلك فهو عضو محلّل للدم ومنتجاً له في نفس الوقت، ورغم ذلك فهو ليس عضواً أساسياً للحياة.

*** الجهاز العصبي:**

هناك صلة وثيقة بين الجسم والنفس تتجلّى في حالتي الصحّة والمرض، ولكل مرض أو ألم تصيب الجسم سبب، وإذا عرفنا السبب أمكن التوصّل إلى العلاج، هناك أمراض لا تُعرف أسبابها، ولذلك لا علاج لها، ولكن يوجد إمكانية التخفيف من أعراضها، أي تطبيب الأعراض وليس الأسباب.



إنَّ أسباب حدوث العلل والأمراض تنحصر في الآتي:

- العدوى.
- البكتيريا الضارّة.
- الفيروسات.
- إصابات.
- سموم.
- نقص في الفيتامينات والأملاح.
- الوراثة.
- أمراض خلقية.
- أمراض نقص المناعة.

وقد حار العلماء في مجموعة أمراض لا يوجد لها سبب مادي مباشر، ولكنها ارتبطت بتعرض الإنسان لأزمات نفسية حادَّة، أو لمتاعب نفسية مزمنة...

كيف يحصل ذلك؟

أولاً يجب أن نعلم أنَّ في المخ مكان مهم يُعرف باسم (هيبوثلاموس) وهو مركز الإنفعال، فيه التفكير والإنفعال والإدراك والسلوك... والنفس ممثَّلة فيه، وهو جهاز إستقبال وإرسال، يستقبل الشحنات الإنفعالية من النفس، ثم يُرسلها عبر الأعصاب اللاإرادية إلى أجهزة الجسم المختلفة ليعبِّر عنها كل جهاز بطريقته..

الإنفعال من (فرح، حزن، غضب، ألم،...) هو شعور داخلي، يتم التعبير عنه من خلال حركات للمعدة والأمعاء والشرايين والهرمونات وأجهزة المناعة.. كما أنَّ الكوارث المفاجئة تزيد من هرمونات الغدة الدرقية أو نقصاً في

الأنسولين أو إلتهاباً حاداً في الجلد ومن المعروف أنَّ تسمُّم الغدة الدرقية والسكر في الدم هي من الأمراض التي قد تأتي بشكل مفاجىء.

إنَّ الهموم المزمنة والمشاكل التي لا حل لها، والضغوط التي ترهق كاهل الإنسان، والصراعات التي لا مفر منها، كل ذلك يؤدِّي إلى قرحة المعدة والإثني عشر والصداع النصفي وارتفاع ضغط الدم وإضطرابات الدورة الشهرية، وقد يُصاب بها إنسان دون آخر.

إنَّه الاستعداد أو التكوين الخاص للإنسان، وقد يُصاب عضو معيَّن دون غيره، أي يُصاب العضو الضعيف في مكان من جسدنا، حيث تجد النفس فيه متنفساً لها، فترسل همومها عليه لكي يحملها هو عنها.

كما توصّل العلماء إلى أنَّ الإضطرابات النفسية تؤدي إلى زيادة إفراز الأدرينالين من الغدة فوق الكلوية، وهذه المادة تزيد من سرعة تجلُّط الدم، إضافة إلى أنَّ الإنسان خلال فترة إنفعاله وغضبه يرتفع عنده ضغط الدم ويرتفع معدل النبض.

ومن أكثر أنواع الصداع انتشاراً هو الصداع النصفي أو الشقيقة، والمعروف أنَّ هذا النوع من الصداع يُصيب نوعية معيّنة من الناس الذين يتَّسمون بالقلق والتوتر والإجهاد والوسوسة والضمير المتيقظ والطموح والمثابرة في العمل، هؤلاء معرَّضون أكثر من غيرهم للتوتر والقلق والإنفعال، وهذا يؤدِّي بدوره إلى اضطراب في تمدُّد الشرايين السبب مباشر للصداع النصفي.

إنَّ أمراضاً جلدية مثل البهاق والصدفية وسقوط الشعر والأرتكاريا تظهر مباشرة بعد صدمة نفسية.

كما أنَّ إضطرابات الدورة الشهرية والمعاناة الجنسية عند المرأة لها إتِّصال مباشر بالحياة الإنفعالية، وكذلك الأمر عند الرجل فيما يتعلَّق بقدراته الجنسية.

إنَّ العلاج العضوي في مثل هذه الحالات لا يكفي، بل لا بدّ من أن يواكبه العلاج النفسي، إنَّه المثل: «الجسم السليم في العقل السليم».

* الإضطرابات العصبية والعقلية:

يتكون المخ والنخاع الشوكي من أنسجة حسّاسة جداً، الجمجمة تحمي المخ، والنخاع الشوكي تحميه عظام العمود الفقري، ويعمل كل من المخ والنخاع الشوكي بشكل فعّال في الظروف الطبيعية، ولكن ما أن يهاجمهما المرض أو يحصل قصور في إمدادات الدم إليهما، أو تُصيبهما صدمة ميكانيكية عنيفة حتى تعرّض حالتهما للخطر.

وفي حال حدوث إضطرابات عصبية لا تجدي العلاجات المنزلية، وأكثر أسباب الإضطرابات العصبية شيوعاً هي:

* التهاب النخاع الشوكي والسحايا.

* الاضطرابات السمعية والأيضية والغذائية، وهذه تُصيب الجسم كلّه فضلاً عن الجهاز العصبي.

* إبتلاع الكحول والسكري يؤثر على الجهاز العصبي.

* نقص فيتامين B.

* الحوادث التي تُصيب الرأس أو الظهر.

* اضطرابات الأوعية الدموية ممّا ينتج عنه نقص في إمداد الدماغ بالدم.

* الأورام.

* أمراض ناتجة عن الإضطرابات العصبية:

إنَّ الأعراض الشائعة للإضطرابات العصبية هي:

* شواذات الحركة، عندما يتبدل عمل العضلات نتيجة إصابة الدماغ أو النخاع الشوكي بالمرض.

* الضعف.

* الشلل.

* التصلب.
* الحركات اللاإرادية.
* اضطراب المشية.
* التكزز.
* اضطرابات النطق والإبتلاع.
* عرق النسا.
* إصابات الصلب.
* سفلس الجهاز العصبي.
* تمدُّد القناة الشوكية الوسطى.
* الأورام.
* الكسور.

*** الإضطرابات العقلية:**

تحصل للإنسان إضطرابات عقلية تؤدي إلى ضعف أعضاء جهازه العصبي، وبالتالي إلى تدهور صحته عامَّة، أو تؤدي إلى تدني قدراته الطبيعية وتدميرها. كما قد يتعرَّض الإنسان إلى شواذات غير مبنية على مرض، إنَّما تنتج من عدم تكيف الفرد مع الحياة، أي المشكلات النفسية لا العصبية، ويشرف على هذه الحالات أطباء نفسانيون.

ومن حالات الإضطراب النفسي نذكر:

*** العصاب النفسي**: وهو إضطراب في الشخصية، حيث يتميَّز السلوك والتفكير والاستجابات العاطفية بالشذوذ مثل:

- **رد فعل قلق أو ضجر**: ويصاحبها خوف وتوتر وتعب جسدي وعقلي ورعب.

ـ **رد فعل مفكّك:** أكثر حدّة من الأوّل وقد يفقد الشخص ذاكرته، أو يتصرّف بصورة آلية.

ـ **الهستيريا:** حيث يحوّل الفرد طاقته إلى سلوك شاذ أو إلى مرض وهمي.

ـ **الرهاب أو الفوبيا:** حيث يكون الفرد غير قادر على التحكُّم في خوفه الشديد، وقد يكون الرهاب موجهاً نحو الأماكن المرتفعة، المصاعد، الأماكن المغلقة، أو السرطان، أو حيوانات معينة ركوب الطائرة، ركوب الباخرة، الإفلاس في التجارة، الخوف من الكلام، الخوف من الزواج، الخوف من الموت، . . .

ـ **رد الفعل المسبّب للكآبة:** حيث يصبح الشخص متشائماً ومكتئباً وتعساً، يبكي لسبب غير كافٍ وقد يُصاحب هذه الحالة صداع وإمساك وأرق، شعور دائم بالتعب، شعور بالذنب غير مبرَّر، أفكار سوداء.

ـ **رد الفعل الوسواسي:** كأنْ يغدو موسوساً من فكرة حمل جرثومة ما، فيغسل يديه عدّة مرّات قبل الأكل أو بعده، أو بعد المصافحة، أو يلجأ إلى اجترار أفكار فاحشة، إن هذا النوع من ردّ الفعل هو شكل لا واعٍ من العقوبة الذاتية ومرتبط بالشعور بالذنب وبإدانة الذات.

* الإضطرابات الذهانية:

حيث يفقد الإنسان السيطرة على تفكيره وتصرُّفه، ويُصبح غير عقلاني وغير مسؤول، وتضعف شخصيته تحت ضغوط الحياة التي تتطلب تكيفاً كبيراً، ومنها:

ـ **الهوس:** يُصاب الفرد بنوبات من الهياج والنشاط المفرط، يمزّق ثيابه ويقلب غرفته، يصرخ، يغني، يتكشّف عن أوهام العظمة أو أنّه يلجأ إلى إدانة ذاته فيقول: أنا لا أساوي شيئاً . . .

ـ **إنفصام الشخصية:** هذا المرض أخطر الإضطرابات العقلية، وقد تُصبح الحالة مزمنة ومعقَّدة، وقد يُشفى منها المريض، في انفصام الشخصية يفقد المريض القدرة على التمييز بين الخيال والواقع، وقد ينشأ في الطفولة أو بعد سن

الخمسين، ومع تقدُّم المرض قد يتوهَّم المريض أنّه يسمع أشخاصاً يقولون فيه كلاماً غير مستحب، فإنّه يُحدِّق إلى ذاته في المرآة قد يبتسم أو يضحك.

ـ **البارانويا**: يعاني المصاب من تخيلات واعتقادات وتصورات وأفكار وهمية أو شكوك أو إدعاءات مفترضاً أنَّ الناس يتآمرون عليه، يتخيَّل أنّه غير محبوب من الناس أو أنَّ زوجته ساقطة، إنّه مراقب باستمرار، إنّه نبي أو قديس، . . . أو أنه شخص عظيم، تعود بداية هذا المرض إلى أيام الطفولة.

ـ **الهلاوس**: وهي إدراك ظاهري حسِّي وذهني لشيء توهمي خارجي لا يوجد له شيء مطابق في الواقع، ومنها: هلاوس سمعية وبصرية ولمسية وذوقية وشمِّية.

إنَّ ضغوط الحياة بأنواعها وأشكالها المتعدِّدة، لها تأثيرات سلبية عديدة، منها على سبيل المثال لا الحصر (فقدان الشهية للطعام وللجنس، حدوث إضطرابات في الجهاز الهضمي، حدوث غازات معوية، سوء هضم، تقرحات، سكري. . .) نقص النمو لدى الصغار، أمراض العظام لدى الكبار، ضعف في جهاز المناعة لدى الصغار والكبار معاً).

• الفصل الخامس

المشكلات الجلدية

قواعد عامة ـ إرشادات

- مشاكل الجلد
- الأمراض الجلدية
  - تقرح الجلد
  - الجرب
  - الأكزيما
  - الحمرة
  - بقع بيضاء على الجلد
  - الزوانة
  - طفرات تثير الحك
  - الشري ـ الأرتيكاريا ـ الحكة
  - الحكة في منطقة الشرج
  - التسميط
  - قشرة الرأس
  - النمش
  - الكلف
- حب الشباب
- التالول
- الحصف
- الزونا
- الحصاف
- الصدفية
- سرطان الجلد
- السل الجلدي
- الغنغرينا
- الدمل ـ الخراج
- الشقوق في الرجلين واليدين
- البهاق
- القوباء
- لنعومة الوجه ونضارته

مشاكل الجلد:

تحصل بعض المشاكل الجلدية عن أمراض، أو نتيجة تهيّج تؤثّر في الجلد فقط مثل: (قروح في الرأس والوجه، التسميط، الثؤلول)، بينما ينتج البعض الآخر عن أمراض عامّة تؤثر في الجسم كله مثل: (طفرة الحصبة، البقع الجافّة والمقرحة الناتجة عن سوء التغذية)، على أنّ بعض الالتهابات الجلدية يمكن أن تكون دلائل أمراض صعبة مثل (السل والزهري والبرص).

يوجد مئات الأمراض الجلدية المتشابهة في معظمها، ويصعب التمييز بينها مع أنَّ مسبِّباتها وعلاجها مختلف.

ـ قواعد عامّة لمعالجة المشاكل الجلدية:

أولاً: إذا كانت البقعة الجلدية المصابة حارّة ومؤلمة، وجب معالجتها بالحرارة، ضع كمادات ساخنة رطبة فوق تلك البقعة.

ثانياً: إذا كانت البقعة الجلدية المصابة ذات رائحة كريهة، أو تُسبِّب الحكاك أو تنزُّ قيحاً وجب معالجتها بالبرودة، ضع عليها كمادات باردة رطبة.

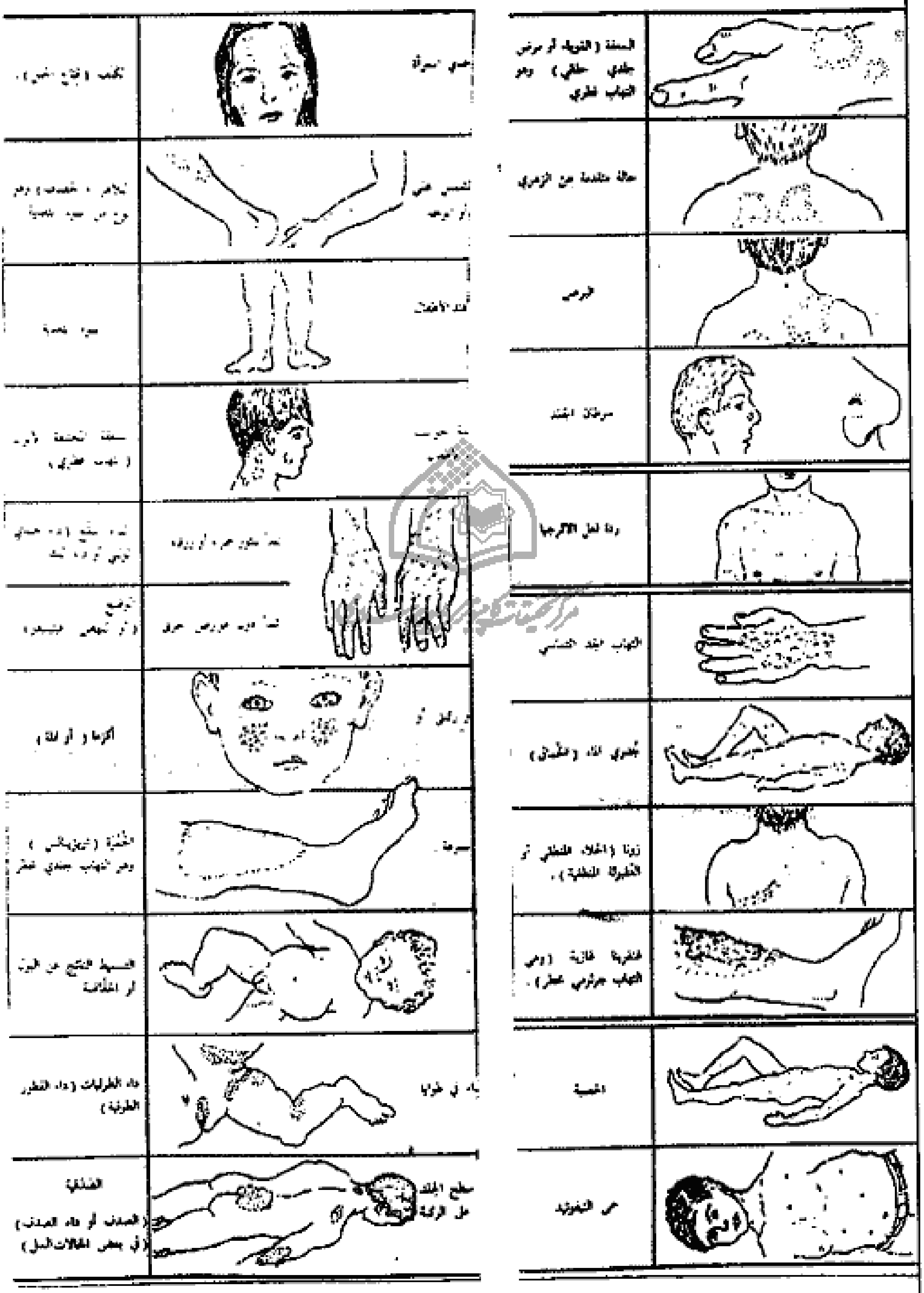
وإذا شكّل الجزء المصاب من الجلد تجمع ماء بين الجلد واللحم، أو قشراً، ونزَّ قيحاً أو بعث رائحة كريهة أو نتج عنه حكاك أو حرقة، إفعل ما يلي:

* ضع عليها كمّادات مبلّلة بماء بارد ممزوجاً بالخل (ملعقة خل في نصف ليتر ماء).

* عندما تتحسّن الحالة ويبدأ تولُّد جلد جديد ضع مزيجاً من بودرة التالك والماء فوق الجلد.

* وعندما يحدث الشفاء، ويبدأ الجلد المتولّد يتكاثف، امسحه بزيت نباتي لتليينه.

المشكلات الجلدية

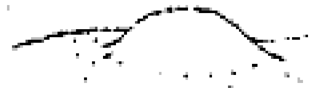



الثؤلول الثلجي (التهاب فيروسي)


نوع من إصابة الجلد بمرض السل


قرح الفراش


[illegible]


خراج


التهاب الثدي (وهو التهاب جرثومي) [illegible]


سرطان الثدي (انظر أيضاً الغدد اللمفاوية)


[illegible] (انظر أيضاً الغدد اللمفاوية)


الجرب (الكلع أو [illegible])


التهاب جرثومي


القوباء (الحزاز أو الحصف (جرب جاف) وهو التهاب جرثومي)


سعفة الجلد أو حزازية الجسم (نوع من السل)


الورم الحليمي اللمفي الزهري ([illegible])


الجرب (الكلع أو [illegible])


التهاب جرثومي


القوباء (الحزاز أو الحصف (جرب جاف) وهو التهاب جرثومي)


حب الصبا (أو [illegible])


الزهري الورم الحليمي اللمفي الزهري ([illegible])


قرحة ناتجة عن سوء الدورة الدموية (أو مرض السكري).


حب الصبا (أو [illegible])


الزهري الورم الحليمي اللمفي الزهري ([illegible])


قرحة ناتجة عن سوء الدورة الدموية (أو مرض

ثالثاً: إذا كانت البقعة المصابة معرّضة لأشعة الشمس (الوجه، الجبهة، الرقبة، اليدين، القدمين) إحمها من أشعة الشمس الحارقة.

رابعاً: إذا كانت البقع الجلدية المصابة، مغطاة بالثياب، فعليك أن تُعرّضها لأشعة الشمس مرتين أو ثلاث في اليوم لمدّة عشرين دقيقة كل مرة.

كيفية استعمال الكمّادات:

* اغلي الماء واتركه ليبرد إلى درجة تمكنك من وضع يدك فيه.

* إطوِ قطعة قماش نظيفة بحيث تكون أكبر قليلاً من بقعة الجلد المصابة، رطّب قطعة القماش بالماء الساخن واعصرها.

* ضع قطعة القماش على الجلد المصاب.

* غطِّ قطعة القماش بقطعة رقيقة أو بكيس نايلون، ثم لفّ الجميع بمنشفة لتحافظ على إبقاء الحرارة.

* ابق الجزء المصاب مرتفعاً.

* عندما تبرد قطعة القماش إرفعها واغمسها ثانية في الماء الساخن وأعد العملية من أوّلها.

ـ الأمراض الجلدية:

* تقرُّح الجلد:

المتسبِّب عن سوء الدورة الدموية، تصيب كاحل القدمين لدى المتقدِّمين في السن، وقد تتضخم هذه القروح ويكون الجلد المحيط بالقروح أزرق اللون لمّاعاً ورقيقاً، إنَّ هذه القروح بطيئة الشفاء، إنّ المشي يساعد على تنشيط الدورة الدموية، والوقوف يضرُّها، استعمل كمادات ساخنة من الماء المملَّح، وحافظ على النظافة، حاذر الحكّ.

*** الجرب:**

داء الجرب شائع خاصة بين الأطفال، يولِّد بثوراً تظهر على كل الجسم خاصّة (بين أصابع اليد، على المعصم، حول الخصر، حول الأعضاء التناسلية، تحت الإبطين، حول السرّة)، يحدث الجرب بسبب فيروس صغيرة يشبه البق، وينتشر المرض عن طريق لمس جلد المصاب، أو الثياب أو الفراش، وحكّ الجلد يولد التهابات وقرحاً وينمو الفيروس بسرعة ويستمر المرض.

العلاج والوقاية: تكون أولاً بالنظافة، الاستحمام اليومي مع تغيير الثياب وغسلها ونشرها تحت أشعة الشمس، واستعمال إحدى الوصفتين:

- يغلي مجموعة من أوراق الدفلة في عشر ليترات ماء غلياً جيداً ثم يُغسل مكان الحكاك أو الجرب ثلاث مرات في اليوم ثم يُنشف ويُدلُك محل الإصابة (ببودرة أنيتول+ ماء ورد + خل + حنا + ماء السلق) ويطلى بها، والاستحمام بماء البحر.

*** الأكزيما:**

بقع حمراء مع نقط صغيرة، تتميز بالحكّة والهرش والرشح في معظم الحالات، تتولَّد لدى الأطفال الصغار بقع حمراء على الخدين وأحياناً على الذراعين واليدين وتتكوَّن الطفرة من قرح أو بثور تنزّ قيحاً. أمّا لدى الأطفال الكبار والبالغين، تصبح الأكزيما أكثر جفافاً وتنتشر خلف الركبتين أو داخل الكوع.

ليست الأكزيما عدوى أو التهاب إنّما هي على الأغلب نوع من الحساسية، وعلاجها يكون باستعمال كمّادات باردة، وعرضها لأشعة الشمس ويُستحسن (مزج كمية من زيت الخروع مع كمية مساوية من زيت الذرة مثلاً ويُفرك مكان الإصابة مرتين يومياً).

* الحمرة:



الحمرة

التهاب حاد شديد الألم يُصيب الأنسجة التي تحت الجلد، مكوِّنة رقعة حمراء اللون منتفخة ساخنة وذات حدود واضحة، تنتشر بسرعة على الجلد، وغالباً ما تبدأ في الوجه على طرف الأنف، تحدث نتيجة تشقُّق جلدي صغير ناشيء من البرد، وإذا لم يعالج المرض بسرعة فقد ينتشر سريعاً، وهي مرض خطير، ينصح بعدم حكّ الجلد، ويُفيدها الخيار والقصعين والخزامي.

* بقع بيضاء على الجلد:

قد يحصل أن يفقد الجلد لدى بعض الناس لونه الطبيعي في بقع معيَّنة، ويُصبح لونه أبيض، وتظهر هذه البقع عادة في الأيدي والأقدام والوجه وأعلى الجسم، وهذا ليس مرضاً ويمكن مقارنته بالشيب في الشعر عندما يتقدَّم الإنسان في العمر.

وقد تُسبِّب بعض الأمراض بقعاً بيضاء، وكل بقعة بيضاء لا تتأثَّر عند وخزها بالدبابيس غالباً ما تكون دلالة على مرض البرص (الجذام)، يجب حماية هذه البقع من الشمس.

* الزوانة:

بثور لها رؤوس سوداء نتيجة إنسداد أحد مسام الوجه أو الجلد بالمادة الدهنية التي تفرزها الغدد، واللون الأسود هو أثر الهواء في المادة الدهنية التي تملأ المسام، ويعود سبب ذلك إلى ازدياد الهرمونات الجنسية في الدم بكثرة عند فترة البلوغ وهذه هي العلامات الأولى لحب الصبا.

العلاج يكون بغسل الوجه جيداً بالماء والصابون، عدم عصر الزوانة، تناول يومياً كأساً من عصير البرتقال، تلطّخ الزوانة بعصير الحامض مع قليل من الملح. أو نصنع من النخالة عجينة رخوة يُدلك بها الوجه تدليكاً دائرياً.

*** طفرات تثير الحك:**

إنَّ لمس أو تناول أو تنفس أو حقن أشياء معينة، قد يُسبِّب طفرات تثير الحك عند بعض الناس ذوي الحساسية، وتتسبَّب كذلك من الجلد أو بعض الأدوية أو مساحيق الوجه أو العطور أو وبر الحيوانات.

بعض الطفرات يكون سميكاً بشكل بقع، بعضها يحصل ويزول بسرعة، وبعضها ينتقل من مكان في الجسم إلى آخر، إن ظهرت بعد تناول دواء ما وجب أن تتوقف عن تناول الدواء فوراً وأن لا تعود إلى استعماله طيلة حياتك.

كيف نعالج ذلك؟

خذ حماماً بارداً أو استعمل كمادات باردة.

*** الشري، الأرتكاريا، الحكَّة:**

تنتج عن تسمُّم داخل الجسم أو خارجه، ويؤثِّر هذا التسمُّم في الأوعية الدموية الدقيقة، فيجعلها تتمدَّد ويرشح منها سائل إلى داخل الجسم، يحمر الجلد، أو أنها تحصل نتيجة بعض الأغذية، أو تعفُّن الأمعاء، وإذا لجأ المصاب إلى الحك يحصل تهيج وأورام، العلاج يكون بتنظيف الأمعاء، الامتناع عن القهوة والشاي والمشروبات الروحية، السمك، الجبن، الشوكولا، التوابل، البصل، الثوم، البيض، الموالح، الشمام.

وينصح بتذويب كمية من ملح الطعام بالخل، ويدهن به مكان الطفرة عدَّة مرات.

*** الحكَّة في منطقة الشرج:**

أو إفرازات مهبلية بيضاء اللون وكثيفة، إنَّ هذه الإصابات متسبِّبة عن فطر موجود في الأمعاء، ومنطقة ما حول الشرج، وهي أكثر حدوثاً خلال فترة الحمل.

هناك عدّة عوامل تساعد على حدوثها، وهي:

استعمال موانع الحمل، استعمال المضادات الحيوية، ارتداء ملابس داخلية ضيقة، الإصابة بداء السكري.

*** التسميط:**

هي بقع حمراء تتكوّن بين فخذي الطفل أو على ردفيه، تنتج عن تبول الطفل في حفاضه أو فراشه.

العلاج يكون بالنظافة، وإعطاء الطفل حماماً يومياً بالماء الفاتر والصابون، تعريض الطفل لأشعة الشمس لعدّة دقائق يومياً.

لا تستعمل بودرة التالك إلا بعد زوال الطفرة، ينصح باستعمال مرهم دفلامول.

*** قشرة الرأس:**

قشرة دهنية صفراء اللون، تتكوّن على رأس الطفل، وتُسبّب الحك، وتنتج عن عدم غسل رأس الطفل بشكل جيّد، أو عن إبقاء رأس الطفل مغطًى.

العلاج: إبق رأس الطفل مكشوفاً للهواء ولأشعة الشمس، أزل هذه القشرة بفرك رأس الطفل بمنشفة مبلّلة بماء فاتر.

*** النمش:**

لإزالة النمش عن الوجه يلزم مثابرة ووقتاً طويلاً، ونستعمل إحدى الوصفات التالية:

- ندق قشر الشمّام ونمزجه بالعسل (للبشرة الدهنية) أو بزيت الزيتون (للبشرة الجافة أو الطبيعية) ويدلّك بها الوجه.

- مزج غرام واحد من الأوكسيجين عيار ١٥ مع ٢٠ غرام من عصير الليمون الحامض، ومسح النمش بها صباحاً ومساءً.

- طلي النمش بمغلي جذور البقدونس وأغصانه.

- لوز مر + عدس يدقان ناعماً ويمزجان بماء التين المطبوخ ويطلى به الوجه.

*** الكلف:**

يظهر لدى العديد من النساء خلال فترة الحمل، في الوجه والصدر وأسفلالبطن، ويزول أو تخف حدَّته بعد الولادة، وقد يظهر لدى بعض النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل، إنَّ هذه البقع لا تدلُّ على مرض.

لإزالتها أو التخفيف منها، ينصح:

- مغلي بزر الكتان مع التين، ويدهن به مكان الكلف، يداوم على ذلك حتى إزالة الكلف.

- بذور البطيخ + قشور البيض + دقيق العدس، يدق الجميع ناعماً ويعجن بماء ويطلى به الوجه.

- عصير السلق، يدهن به مكان الكلف مرة في اليوم.

- نأخذ كيلو حمص ويطحن جيداً ويغلى في كوبين من الماء، ويغسل به الوجه مرتين في اليوم، فيزيل الكلف ويعطي الوجه نضارة وصفاء، شرط أن يكون الماء فاتراً.

*** حب الشباب، حب الصبا:**

ينتشر على الوجه أو الصدر أو الظهر، وقد يكون سطحياً أو عميقاً، خاصة عند أصحاب البشرة الدهنية، يحصل نتيجة إضطراب في الغدد الصمّاء ونتيجة تناول أطعمة دهنية أو العدوى بميكروبات، كما للوراثة علاقة بذلك، ويبدأ ظهوره لدى الشباب ابتداءً من سن الثالثة عشرة ويُصاحبها ميل إلى الحك.

العلاج: الابتعاد عن المأكولات المهيجة والدهنية مثل الزبدة والقشدة والحلوى والشوكولا، التقليل من النشويات والمواد البروتينية، والامتناع عن المشروبات الكحولية والشاي والبن والكاكاو، تجنُّب الإمساك.

تناول الخضراوات والفواكه الغنية بفيتامين B.

يُفيد مغلي أوراق الخس لغسل الوجه أو وضع أوراق الملفوف المسلوق على البثور، أو دهن الوجه بعصير البوصفير (الأترج).

*** التالول، الثؤلول:**

يجب عدم استعمال الحوامض القوية أو الأعشاب السامّة لإزالتها، لأن هذه قد تُحدث التهابات أشد خطراً من الثآليل نفسها.

- دق كمية من حبّة البركة ناعماً واجبلها بالخل حتى تصبح كالعجينة، خذ منها قليلاً وضعها على الثالول وغطّها بتلصيق واتركها مقدار ١٢ ساعة، ثم ارفعها وإنْ لم تُقلع كرّر العملية.
- ملح مع ماء البصل يوضع على الثالول، فيقلعها.
- التين، الفج منه.
- الخرنوب، الفج منه، يدلَّك به الثآليل.
- قشور الجوز + التين اليابس + الخرنوب.

- الحَصَف (القوباء):

- التهاب ينتج عن بكتيريا ويولد قروحاً لمّاعة ذات قشرة صفراء، وغالباً ما تظهر على وجه الأطفال وخاصّة حول الفم، ويمكن أن تنتشر بسهولة، يثيرها كثرة التعرُّق العلاج:

غسل الجزء المصاب بالماء والصابون وإزالة القشور بلطف، ثم يوضع على القروح ماء البنفسج.



الحَصَف

ـ الزونا، حزام النار، العقبولة، هرص.

ـ كتلة من البثور المؤلمة، تظهر على ناحية واحدة من الجسم، وغالبا ما يحدث هذا على الظهر أو الصدر أو الرقبة أو الوجه، وتدوم لمدة اسبوعين أو ثلاثة، ثم تزول تلقائيا.

ـ تنتج الزونا عن الفيروس الذي يُسبّب جدري الماء، وهي ليست خطرة، العلاج يكون، بوضع لفافات من القماش خفيفة حول الطفرة لمنع الإحتكاك بينها وبين الثياب، لا فائدة من إستعمال المضادات الحيوية. تزداد درجة الخطورة مع التقدم بالعمر.

ـ البلاغرا، الحصاف.

ـ هو شكل من أشكال سوء التغذية التي تؤثر في الجلد، وأحيانا تُؤثّر في الجهاز العصبي والعظمي وهو يُصيب من لا يتناول الفاصوليا واللحوم والبيض والخضار.

ـ دلائله ظهور بقع حمراء على الجلد الناشف والمتشقّق مع ظهور قشور وخاصة خلف العنق وخلف الأرجل وعلى السواعد.

ـ أمّا لدى الأطفال فتظهر على شكل علامات داكنة تشبه الرضوض، وقد يحصل إنتفاخ في الأقدام، وإسهال.

ـ العلاج يكون بتناول أطعمة مغذّية وكل ما هو غني بفيتامين B خاصّة النياسين.

ـ الصدفية، أو داء الصدف:

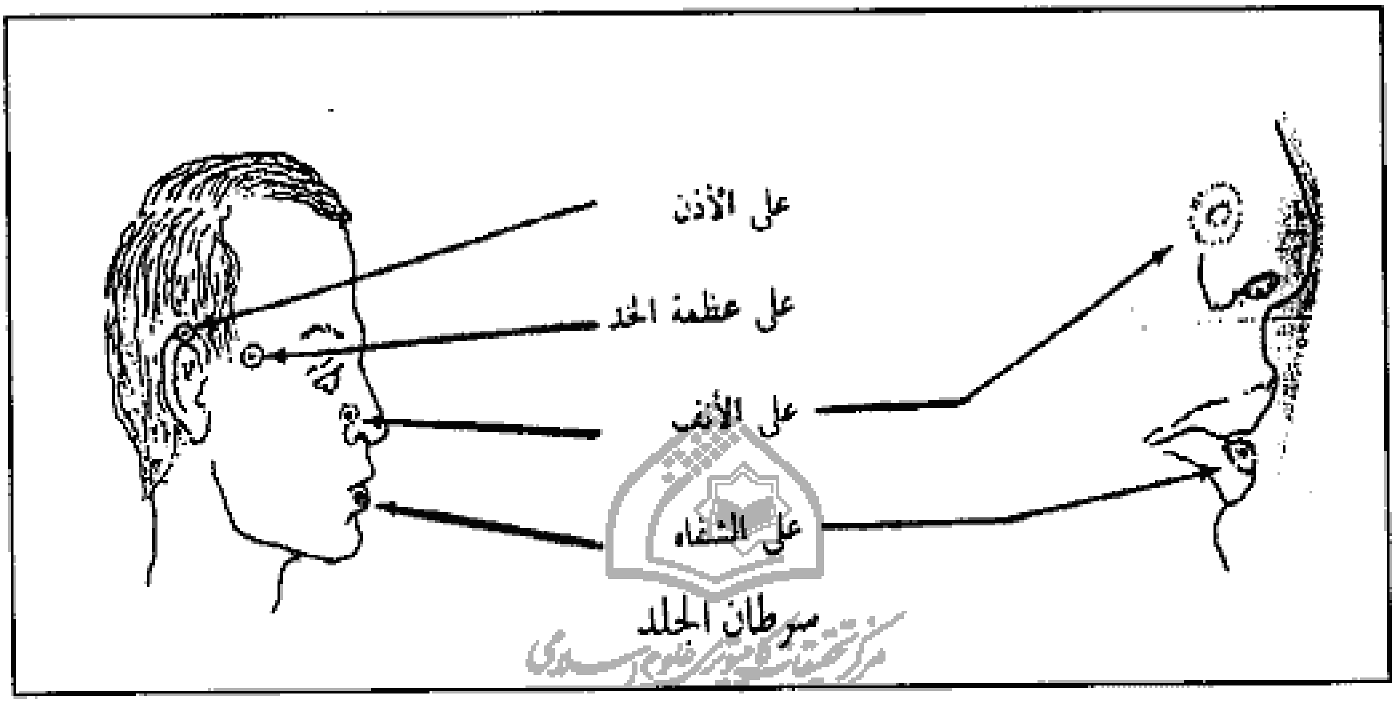
ـ هو التهاب مزمن في الجلد على شكل بقع حمراء اللون جافّة كبيرة الحجم مكسوّة بقشر كثيف فضي اللون، تكثر البقع على الرأس والركبتين والمرفقين والأظافر وأسفل الظهر، وقد يعمُّ الجسم كله.

ـ يتميز هذا المرض بالقشر الفضي، وإذا ما حككنا، ينفجر الدم، ويصحب

هذا المرض هرش أو حكّة، يفضل التقليل من تناول السكريات والقهوة والشاي والكحول والتبغ، أكثر من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين D.

- عرّض الأجزاء المصابة إلى أشعة الشمس، السباحة في البحر.

*** سرطان الجلد، ميلانوميا، السرطان الأسود:**



يُسبّب التعرض لأشعة الشمس متاعباً وأضراراً كثيرة، تبدأ بالحروق الجلدية، وتؤدي إلى شيخوخة مبكرة وأمراض سرطانية.

إنَّ سرطان الجلد أكثر شيوعاً بين الناس خاصّة أصحاب البشرة البيضاء الذين يقضون أوقاتاً طويلة في الشمس، ويظهر عادة في الأماكن حيث تضرب الشمس بقوة مثل (الأذن، عظمة الخد، الأنف، الشفاه، . .) ومن بين سرطانات الجلد التي تُسبّبها أشعة الشمس نوع خبيث يعرف باسم ميلانوميا.

يأخذ سرطان الجلد أشكالاً متعدّدة ويظهر عادة كحلقة صغيرة ذات لون لؤلؤي، مع وجود نتوء في وسطها وهي تنمو تدريجياً.

إنَّ معظم سرطانات الجلد ليست خطرة إنْ هي عولجت في الوقت المناسب، والجراحة ضرورية لذلك، وإن أصيب الإنسان بتقرح جلدي مزمن، عليه مراجعة الطبيب الإخصائي فقد يكون ذلك الإلتهاب سرطاناً جلدياً.

أمّا الميلانوما يظهر على الجلد بشكل شامة (وهذا لا يعني أنَّ كل شامة في الجسم خطرة)، والشامة التي ينبت فيها الشعر لا تشكل خطراً على صحّة الإنسان، والشامة التي يتغير لونها أو تتغير ملامحها وتتحوّل من شامة سطحية إلى شامة عميقة تصبح خطرة لأنّها قد تنتقل إلى الأعضاء الداخلية وتمتد إلى الشرايين والغدد اللمفاوية ومنها إلى أعضاء الإنسان الأساسية كالرئة والكبد والكليتين والدماغ، وإذا وصل عمقها ٤ ملم تحت الجلد، فمن المحتمل أنّها انتشرت عبر الشرايين.

الوقاية من سرطانات الجلد وخاصّة سرطان الميلانوميا هو تجنُّب التعرض لأشعة الشمس بين الساعة التاسعة صباحاً والثالثة بعد الظهر.

*** السل الجلدي، أو اللمفاوي:**



إنّ الميكروبات التي تُسبّب السل الرئوي هي نفسها قد تسبّب السل الجلدي، محدثة ورماً يشوّه الوجه (دون ألم)، بقعاً متقرحة مزمنة، عقراً جلدياً تلولة كبيرة.

يتطوّر السل الجلدي ببطء، ويدوم لمدّة طويلة، ويعاود المجيء في فترات لعدّة أشهر أو سنوات. وقد يُصيب السل الجلدي الأعمدة اللمفاوية الموجودة في

الرقبة أو بين الرقبة والكتف، تكبر وتنتفخ وتنزُ قيحاً، ثم تقفل لمدّة، ثم تعود تتفتّح وتنزُ مرّة أخرى من دون أي ألم.

العلاج لدى الطبيب.

*** الغنغرينا:**

تنتج عن تلوُّث شديد الخطورة في الجرح، حيث يتكوَّن سائل كريه الرائحة، بني اللون أو رمادي، وقد تحدث بثور غامقة اللون في الجلد المحيط بالجرح وتتكوَّن فقاقيع هوائية داخل اللحم، يحدث هذا الالتهاب بعد الإصابة في فترة تتراوح بين ست ساعات وثلاثة أيام، تسوء الحالة وينتشر الإلتهاب بسرعة، وإن لم تعالج بسرعة، فقد تؤدي إلى الوفاة.

*** الدمل، الخرّاج، الحبّة:**

الدمل أو الخراج أو الحبّة، هو تجمع صديدي نتيجة عدوى بميكروب يدخل بمسام الغدد العرقية والدهنية، أو تحدث أحياناً بسبب جرح أو إعطاء حقنة بإبرة ملوَّثة.

يبدأ الدمل على شكل ورم صلب أحمر اللون مؤلم وعميق في موضعه أو يبدأعلى شكل حبّة ثم يزداد حجمه بسرعة، ويمكن أن يُحدِث ورماً في الأعمدة اللمفاوية مع بعض الحرارة، حيث تتراكم الجراثيم والأنسجة الميتة وحطام الخلايا فتجتمع وتؤلِّف سائلاً أصفر اللون يحدث ضغطاً على الأعصاب، فتسبِّب ألماً.

وممّا يساعد على ظهور بعض العوامل هو الإصابة بمرض السكري أو نقص في التمثيل الغذائي.

يجب عدم عصر الدمل لأنَّ ذلك يساعد على انتشار الميكروب وتسمُّم الدم، وإيّاك أن تشقَّ خراجاً لتفتحه، قد يؤدّي ذلك إلى الالتهاب.

العلاج:

- إذا ظهر للدمل رأس أصفر، نأتي بدبوس نحمّيه على النار لنطهره، ثم يغمس في صبغة اليود ويطعن به رأس الدمل الأصفر.

أو نفعل إحدى الوصفات التالية:

- لصقات من أوراق الخبّاز، تغلى وتوضع على الدمل، عدّة مرّات في اليوم.

- أوراق السلق المسلوقة توضع على الدمل، أو بصل مشوي، أو بزر الكتّان بشكل لصقة لعدّة ساعات.

- نأخذ حلزون (بزّاق) ندقه بلحمه وقشره ونضعه على الورم، فيحلّله.

- نأخذ سن توم يُدقّ ويخلط مع صفار بيضة، ونصف ملعقة ملح الطعام، وقليلاً من الطحينة، ويوضع من هذا المزيج على قطعة قماش ثم توضع قطعة القماش فوق الدمّل أو الخراج، إن فتحت كان به، وإلاّ تُعاد لصقة ثانية بعد ثلاث ساعات.

*** الشقوق في الرجلين واليدين:**

قد تظهر على راحة اليد أو سطح القدم شقوق، ولمعالجتها ينصح بعمل التالي:

- مسحها بعكر الزيت.

- لشقوق القدم نأخذ الحنّا معجونة بالحلبة الناعمة وتستعمل طلاءً أو نأخذ شحم الماعز يُذاب على النار ويُلقى عليه مسحوق العفص الناعم.

- ينقع التين اليابس بالماء حتى يصبح عجينة، يوضع على مكان الشقوق ليلةً.

*** البهاق:**

يظهر على الجلد بشكل بقع بيضاء أو سوداء، لا تُحدث ألماً، من طبيعتها الامتداد في كل الجسم، أو في قسم منه، ويعود السبب إلى التعرُّض لأشعّة الشمس أو نتيجة عوارض في الكبد.

العلاج:

ـ نأخذ بصلة، ندقُّها ونضعها ضمن شاشة نظيفة، نعصرها ونأخذ ماءها ونضيف إليه كمية مساوية من الخل، ويدهن به محل الإصابة ستَّ مرات يومياً، يداوم على هذا العلاج لمدّةٍ طويلة حتى يتم الشفاء، ويمكن الشفاء لمن كان عمره أقل من ٢٥ سنة.

ويفيد كذلك، الكرسنّة طلاءً على مكان البهاق، الترمس، الثوم مع العسل يطلى به على البهاق.

*** القوباء، الفطر أو العفن:**



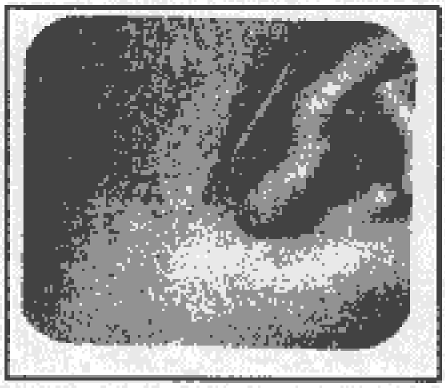
وهي مرض جلدي نتيجة تلوث فطري مجهري يتحوّل إلى طفيليات تعيش على الجلد، وقد تصيب أي جزء من الجسم، ولكن غالباً ما يحدث في:

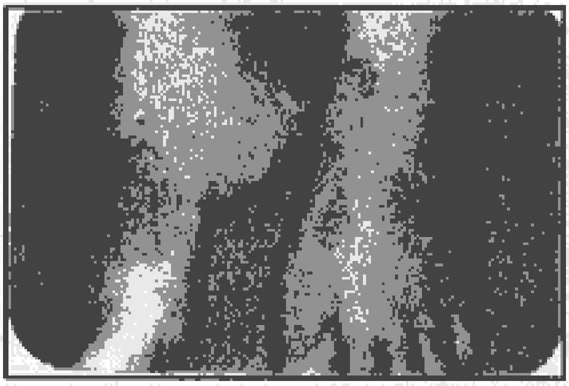
ـ بين الأصابع، أظفار أصابع القدم، وتسبب حكّة وتشققاً في الجلد وهي أكثر شيوعاً مع تقدّم السن.

ـ تحت الإبطين.

ـ باطن القدم، القدم.

ـ الذقن، خلف الأذن.





ـ فروة الرأس.

ـ الذراعين، أو الساقين، بين الفخذين، وتسبِّب طفحاً جلدياً أحمر اللون يمتد إلى الجهة الداخلية للفخذين والمنطقة الشرجية.

يكون معظم التلوث الفطري على شكل بقع حمراء دائرية ورغبة بالحكّ، قد يصل قطر الدائرة إلى ٥ سم، مع جفاف بالجلد، معظمها شديد العدوى وسهل الانتشار.

العلاج:

النظافة أولاً وأخيراً، غسل الجزء المصاب بالماء والصابون يومياً مع إبقائه جافاً ومعرضاً للهواء ولضوء الشمس، تغيير الثياب الداخلية والجوارب كلّما أمكن خاصّة عند التعرّق، وتعريضها لأشعة الشمس، التخفيف من تناول السكريات.

ـ لنعومة الوجه ونضارته:

كي يبقى الوجه مشعاً ونضراً، يفضل غسله صباحاً ومساءً بالماء والصابون، ولا بأس من معالجته بما يلي من وصفات طبيعية:

ـ ماء الورد، مسحه دون تنشيفه.

ـ مستحلب إكليل الجبل أو الصعتر البري.

ـ غسل الوجه بعصير الجزر.

ـ نأخذ بطاطا نيئة، نسحقها ونعجنها مع قليل من الماء، ونطلي بها الوجه لمدّة ساعة، وهذه تكسب الوجه بياضاً وردياً ونعومة ونضارة.

ـ قشري البطاطا، ثم إسلقيها ثم دقّيها وامزجيها ببعض الحليب لتصبح كالمرهم واطلي بها الوجه والعنق واليدين، لمدَّة خمس دقائق، لا تتعرضي للشمس، وبعدها يُغسل الوجه بماء مغلي نبتة القرّاص المزهر.

ـ لإبعاد التجاعيد عن الوجه، أولاً تجنُّب التدخين، وتجنُّب الإمساك، وعدم التعرض للشمس طويلاً، يُخلط طحين بزر الكتان بالماء الفاتر ويوضع على الوجه وأماكن التجاعيد لمدة ٣٠ دقيقة، يكرر ذلك لعدّة أيام، أو نتبع الوصفة التالية:

نمزج ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وصفار البيض مع قليل من عصير الليمون، ويوضع الخليط على الوجه والرقبة لمدة ثلاث ساعات، ثم يُغسل المكان بماء فاتر.

ـ لشدّ جلد الوجه، يُطلى الوجه والرقبة بمزيج من زلال بيضة مع بضعة نقط من عصير الليمون الحامض وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، لمدَّة ربع ساعة، ثم يُغسل الوجه بالماء الفاتر.

ـ لجمال الوجه، نستعمل مرهم الورد على الوجه، ونصنع مرهم الورد على الشكل التالي: (٢٠٠ غرام من دهن غنم + ٢٠٠ غرام من الورد الغض ينقع هذا الخليط لمدّة أسبوع ثم يُسخّن على نار خفيفة وبعدها يُصفّى بخرقة نظيفة).

ـ لإزالة البقع السود، تدلّك بزيت الخروع ثلاث مرّات في اليوم ولمدَّة ١٥ يوماً، أو تلبخ البقع السوداء بمغلي الخبّاز (ورقاً وزهراً وجذوراً).

ـ البقع الحمراء، دقّي الجزر وضعيه كقناع على الوجه، أو دقي ورق الملفوف وصفّيه قناعاً على الوجه.

ـ ضربة الشمس على الوجه، يُدهن الوجه ولعدَّة مرّات يومياً بالحليب.

*** البثور في اللسان:**

يُسقى ماء الرمان المزّ،

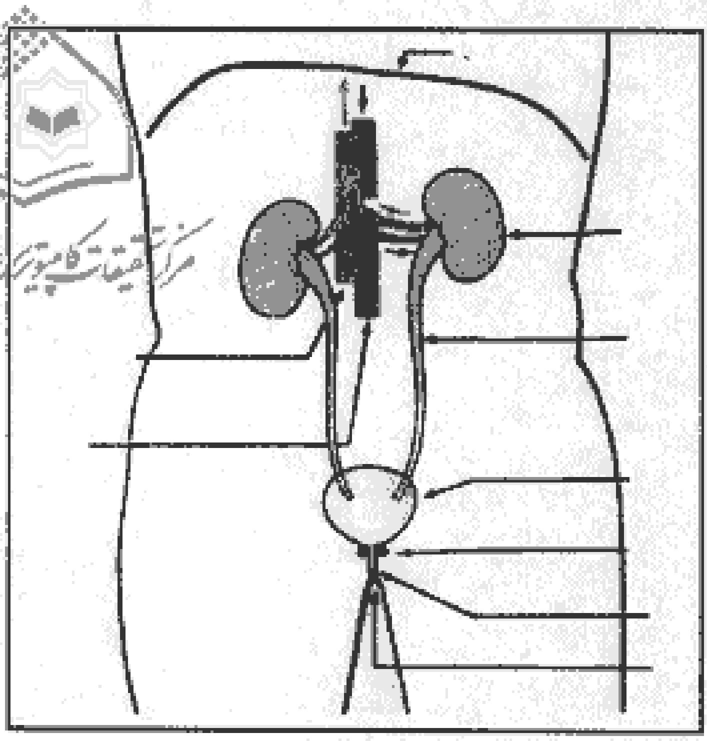
أو يتمخمض بماء الورد غُلي فيه العدس وثمر العليق، أو يتمضمض بمغلي ماء البابونج وإكليل الجبل ومردقوش وبنفسج.

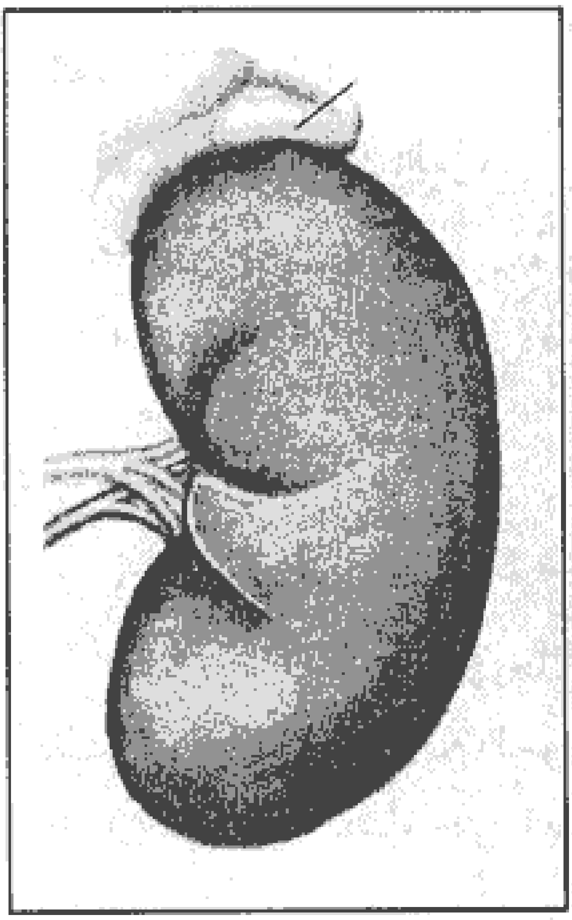
*** مسمار في الرجل:**

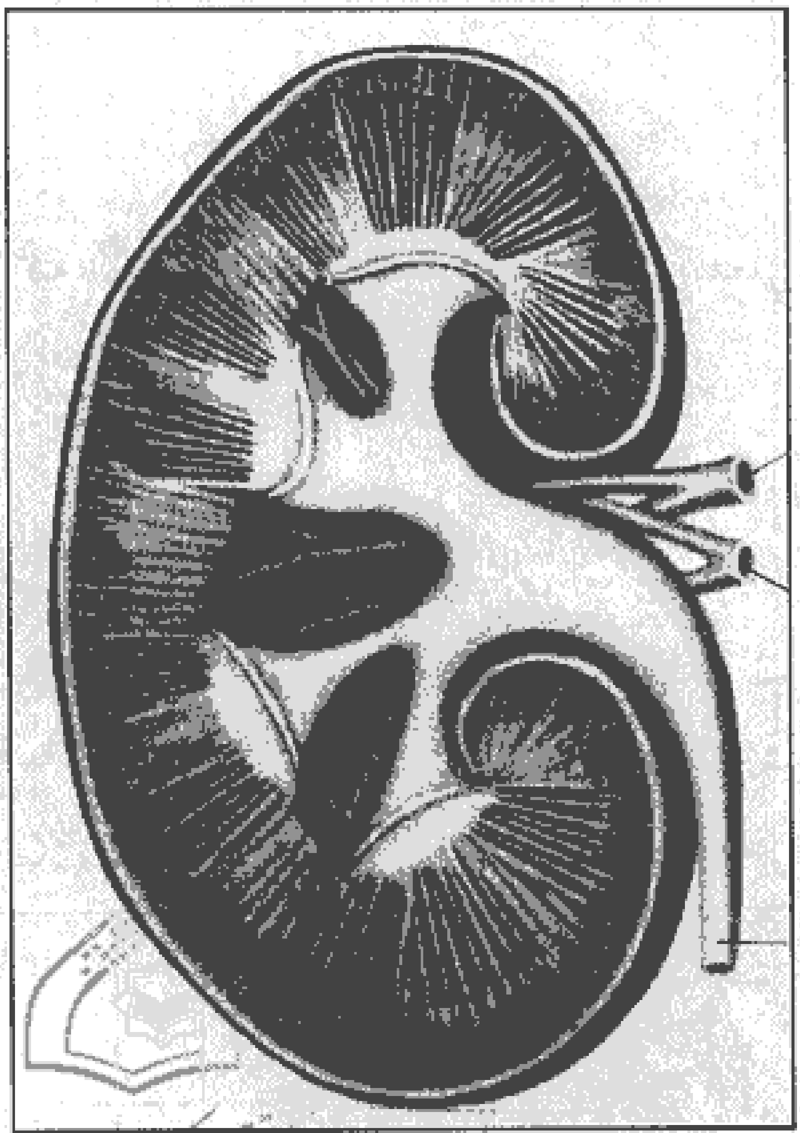
إذا أصيب إنسان بدخول مسمار في رجله، يُنصح بفعل التالي:

اضرب محل المسمار حالاً بقطعة خشب صغيرة كي يخرج منه الدم، ثم اجلب قشرة رقيقة من دهن الخروف، رش عليها قليلاً من السكر، واربطها فوق محل الإصابة من المساء حتى الصباح، ويجب أن لا يصلها الماء.









• الفصل السادس

أمراض الجهاز البولي والتناسلي

* الجهاز البولي
مشاكل الجهاز البولي
التهاب مجرى البول
احتباس البول
التسمم البولي
عدم ضبط البول
بول دموي
البولينا
الزلال
تغيرات البول
التبول في الفراش
التهاب المثانة
أورام المثانة
قصور الكلى
الحصى في الكلى والمثانة
رمل الكلى
التهاب الكلى
الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة
أمراض الأعضاء التناسلية عند الرجل
التهاب مجرى البول
تفتح الغدد اللمفاوية في العانة
العنّة
التهاب البربخ
التهاب الخصية
دوالي الخصية
الأمراض الزهرية
السيلان
القرحة
الجرب الجنسي
قمل العانة
الثآليل الجنسية
الميلساء الجنسية
الفطريات والخمائر
البروستات
* أمراض الأعضاء التناسلية عند المرأة
الإفرازات المهبلية
الألم في أسفل البطن
التهاب المهبل
الورم الليلي
الضعف الجنسي
إرشادات ونصائح
* للرجل فقط

*** الجهاز البولي:**

مهمة الجهاز البولي التخلُّص من المواد الفاسدة الموجودة في الدم وطرحها خارج الجسم عن طريق البول.

يتكون الجهاز البولي من:

الكليتان: تصفّيان الدم وتكوّنان البول.

المثانة: بمثابة كيس يخزن البول، وعندما تمتلىء به تتمدّد ويكبر حجمها.

المحلبان: انبوبان يحملان البول إلى المثانة.

أنبوب البول: وهو يحمل البول من المثانة إلى الهرمول (القضيب عند الذكر).

أمّا الكليتان، فهما عضوان حيويان ضروريان للحياة، فإن توقفتا عن العمل كلياً يموت المرء خلال ساعات.

تمر الكليتان بحالات مرضية مثل: (هبوط الكلية، قصور الكلية إلتهاب الكليتين، التهاب كلوي حاد، التهاب كلوي مزمن، حصوات الكلى، تصلب شرايين الكلية، التناذر الكلائي، مرض حويصلات الكلسيوم، إلتهاب الكلية وحوضها).

ـ مشاكل الجهاز البولي:

هناك الكثير من الإضطرابات المتعلّقة بالمسالك البولية، يصعب في كثير من الأحيان تمييزها بعضها عن بعض، بعضها غير خطر، بينما يكون بعضها الآخر غاية في الخطورة، وقد يبدأ المرض عادة بأعراض بسيطة، أمّا المشاكل الشائعة المتعلّقة بالتبويل يمكن إيجازها بما يلي:

* التهاب في المجاري البولية.

* بحص في الكلية.

* اضطرابات في البروستات (صعوبة مرور البول بسبب انتفاخ غدّة البروستات، وهذا يحدث عند الرجل المتقدّم في السن).

* التعقيبة (ألم يحصل أثناء مرور البول، وهي مرض سهل الانتقال والعدوى، ينتشر بالجماع).

* البلهارسيا، تظهر بوجود دم في البول، وهذا يدل على تسرب نوع من الديدان في مجاري الدم، ودلائله وجود دم في البول، خاصّة في قطراته الأخيرة، ويحدث ألم في أسفل البطن ويزداد مع نهاية التبويل مع حرارة وميل إلى الحك.

- التهابات مجرى البول:

الدلائل عند الذكور هي:

* ارتفاع الحرارة وقشعريرة أو صداع.

* ألم في الخصر.

* ألم عند التبول والحاجة إلى التبول عدّة مرات مع تقطُّع في البول.

* قد يتعكّر أو يحمر لون البول.

* ألم في أسفل الظهر بعض الأحيان.

* قد ينتقل الألم إلى الساقين والأعضاء التناسلية.

* في الحالات الصعبة قد ينتفخ الوجه أو الأرجل.

الدلائل عند النساء هي:

* ألم عند التبول.

* تبولاً محرقاً، أو حاجة إلى التبول المتواصل.

* وجود دم في البول.

* ألم في الجزء الأسفل من البطن.

* ألم في أسفل الظهر ممتد إلى الجانبين مصحوباً بحرارة (وهذه الأصعب).

إنَّ العديد من الإلتهابات الثانوية المتعلقة بمجاري البول يمكن شفاؤها بشرب الماء بكثرة، ومن دون حاجة إلى أي دواء، ولكن إذا وُجدت صعوبة في التبويل أو انتفاخ في الوجه واليدين يجب التخفيف من شرب الماء.

ـ احتباس البول (حصر البول):

يحدث نتيجة إنسداد جزئي لمجرى البول نتيجة ضيق الإحليل أو تضخُّم غدّة البروستات، أو نشوء ورم، أو وجود حصاة في المثانة.

يجب عدم إهمال هذه الحالة، لأنّها قد تؤدي إلى تعطيل وظيفة الكلى وتسمُّم المريض.

العلاج:

لا تأكل ولا تشرب حتى ينزل البول، إعمل حمّاماً نصفياً لمدَّة ساعتين وإذا لم ينزل البول خلال هذه المدَّة، استشر الطبيب فوراً.

ـ التسمم البولي:

الدلائل هي:

رائحة النفس شبيهة برائحة البول.

تنتفخ الأقدام والأرجل.

قيء وشعور باليأس والإرتباك.

ـ عدم ضبط البول:

يحصل هذا إذا أصيبت بأذى العضلتان الضابطتان لمجرى البول (وهي

عضلة داخلية وعضلة خارجية وهذه الأخيرة الأهم). وقد تصاب العضلتين أثناء وضع الجنين، أو ارتخاء العضلة الداخلية حوالي سن الأربعين لضعفها، خاصة عند السعال والضحك أو الإجهاد.

ولدى الرجال، يكون تضخم البروستات من أسباب عدم ضبط البول، حيث ينزل البول بشكل تنقيط متسلسل، والعلاج باستئصال البروستات.

وقد يحدث مرض (عدم ضبط البول) بسبب أمراض الجهاز العصبي نتيجة صدمة للعمود الفقري أو التهاب وأورام في النخاع أو المخ أو نتيجة إحدى الأمراض العقلية.

العلاج: لدى طبيب الأمراض العصبية والمسالك البولية.

- بول دموي:

يدل وجود الدم في البول على وجود حالة مرضية، سواء كانت في الكلى أو في المثانة، وينبغي أن نهتم لهذه الحالة - العلامة أو الإنذار - ونسارع لمعرفة السبب المخفي وراءها.

* أكثر الأسباب يعود إلى وجود مرض البلهارسيا، والتأخير في العلاج مؤذ جداً.

* التهاب الكلى.

* التهاب المثانة.

* تكيُّسات في الكلى.

* وجود أورام في الكلى.

وفي البداية يكون العلاج سهلاً، ويُفيدها من العلاج العشبي خلطة من (عصارة لحية التيس + ماء لسان الحمل + ماء عصا الراعي + ماء العليق) تمزج وتشرب.

- البولينا (في الدم):

وهي موجودة في دم كل شخص بنسبة بين ٢٠ إلى ٤٠ ملغ في كل ١٠٠

سم٣ من الدم، وهي نتيجة تمثيل المواد البروتينية الموجودة في الجسم، ووجودها في الدم يدل على هبوط بكفاءة الكلى عن المعدل العادي.

ـ الزلال:

هو نوع من البروتين، وأحد مكوّنات الدم، وقد يظهر في البول ووجوده يدلُّ على مرض إلتهاب الكلى أو على مرض آخر.

وصفة عشبية لذلك:

* عصير ورق الملفوف، عصير اللوبيا الخضراء الغضّة، شوشة الذرة، أو:

* يُغلى مقدار خمسون غرام من بزر البصل (بعدرون) في كبايتي ماء حتى تصبح كباية واحدة، ويؤخذ كل يوم ثلث كباية على عدّة جرعات خلال النهار، يداوم على ذلك حتى يشفى المريض شفاء تاماً أي لمدة ١٥ يوماً (يفيد هذا العلاج لإنزال البحص كذلك).

ـ تغيرات البول:

يُفرز الإنسان في الحالة الطبيعية ثلثي كمية الماء الذي يشربه، وإفراز البول في الحالات الطبيعية يجري في الليل أكثر ممّا يجري في النهار.

قد تنخفض كمية البول خلال الإصابة ببعض أمراض الكلى وقصور الكلى الحاد، إنَّ لون البول وشكله العام يعطي فكرة عن أحوال الجسم المرضية، وخاصّة أمراض الكلى، ويدل تعكُره على امتزاجه بكمية من الأملاح والزلال والكريات البيضاء، ويصبح البول أحمراً إذا كانت فيه كمية من الزلال والكريات الحمراء، ويكون قرمزي اللون بسبب وجود رواسب ناجمة عن الحميات ويكون فيه كمية كبيرة من بلُّورات حامض البوليك، وإذا كان البول كلون البيرة وله رغوة صفراء، فإنَّ هذا دليل اليرقان.

وقد تؤثر بعض الأدوية على لون البول، وإذا تغيَّر لون البول بعد اتخاذ تدابير صحية وظهر فيه زلال وكريات دم بيضاء وحمراء، فذلك دلالة على مرض الكلى أو مرض المجاري البولية أو إلتهابات المثانة أو قناة مجرى البول أو البروستات.

ـ التبوّل في الفراش:

التبول في الفراش ليس مرضاً، بل عرضاً، وهو يكوّن مشكلة في العائلة، وقد يحصل أن يبوّل العديد من الأطفال في فراشهم ويبقى ذلك حتى سن السابعة، ويستمر الطفل حتى سن الثانية عشرة كي يتحكَّم في وظيفة إفراغ المثانة.

هناك عوامل عدّة تُسبّب مشكلة التأخُّر في السيطرة على عمل المثانة، بعض الأطفال يغط في نوم عميق خلال الليل، كما يوجد عدّة أسباب وظيفية أخرى، ماذا يجب أن نفعل؟

* يجب أن لا نلجأ إلى معاقبة الطفل، فهو لا يتعمّد فعل ما يزعجه، بل على العكس عامله بلطف، وعطف ومحبة.

* يجب عدم إعطاء الطفل سوائل قبل النوم بساعتين على الأقل وإفراغ المثانة قبل النوم، وإيقاظ الطفل قبل الموعد المتوقع لتبليل الفراش، يمنع تناول أشياء مدرَّة للبول مثل الخيار، البطيخ والقثاء.

وصفات عشبية لذلك:

* كمون + قنطريون يدق ناعماً ويمزج بماء فاتر ويشرب.

* بلوط + كندر + حب المحلب يُدقُّ ناعماً ويمزج بالماء ويُشرب.

* يُحمّص الزنجبيل حتى يصبح مثل القهوة ثم يُسحق ناعماً ويُمزج مقدار ١٠ غرامات مع أوقية (٢٠٠ غرام) عسل، ويعطى الطفل مقدار ملعقة صغيرة قبل النوم كل ليلة وعلى مدى ١٥ يوماً على الأقل.

ـ التهاب المثانة:

يحصل التهاب المثانة عند النساء بعد مرور يوم أو يومين على الاتصال الجنسي، حيث تنتقل البكتيريا من الرجل، وقد يحدث الإلتهاب نتيجة تلوُّث الكلية الجرثومي.

عند الرجل ينشأ الالتهاب نتيجة تلوث الكلية الجرثومي أو إلتهاب البروستات، وكل إنسداد جزئي لمجرى البول يساعد على نشوء التلوُث الجرثومي فيها.

إنَّ أعراض التهاب المثانة يشمل: الرغبة في التبوُل بين وقت وآخر مع حرقة وألم شديد، يكون البول عكراً أو يميل إلى الاحمرار.

يفيد في العلاج الطبيعي:

مغلي أوراق السلق، مغلي أوراق عنب الدب، أذناب الكرز، أكل ورق الملفوف المسلوق.

ـ أورام المثانة:

يعتبر السرطان أكثر أنواع أورام المثانة انتشاراً، وهو في الغالب تطوُر ثانوي لسرطان البروستات عند الرجال، ولسرطان الرحم عند النساء، وقد يحدث في المثانة ورم حليمي.

ـ قصور الكلى:

أو قصور وظيفة الكلى المقترن بأعراض التسمُم في الجسم، أو أنَّه يحصل بعد الإجهاض أو العمليات المتعلِّقة بالأمراض النسائية، وفي حالات الحروق الواسعة، أو الصدمة الناتجة عن عملية نقل دم لا تلائم المريض.

يقترن القصور الكلوي الحاد بقلَّة التبول أو بعدم التبول، وهذا يؤدي إلى بقاء فضلات التمثيل الغذائي في الجسم، وهي الفضلات التي يطردها البول من الجسم في الحالات الطبيعية، كما يقترن أيضاً بحالات خطيرة كالتقيؤ الشديد والتشنُجات والإغماء.

يمكن لهذا المرض أن يعالج وأن يعود للكلى عملها ووظائفها بعد زوال آثار التسمُم، ويعتبر القصور الكلوي المزمن أو التسمُم الدموي المزمن في البول، المرحلة الأخيرة من تطور أمراض الكلى ويرافق هذا المرض أعراض مثل الغثيان والقيء والوهن العام والحكة في الجلد، وتصبح كمية البول أثناء القصور الكلوي كثيرة.

ـ الحصى في الكلى والمثانة:

غالباً ما تكون أولى الدلائل على وجود بحص في الكلية أو المثانة، هو الألم الحاد أو الشديد في أسفل الظهر، في الخصر أو أسفل البطن أو بين الفخذين، أو في أسفل القضيب عند الرجل، وفي بعض الأحيان تقفل القناة البولية ويصعب على الرجل أن يَبُوِّل، وقد يكون البول ممزوجاً بالدم في بعض الحالات، كما قد يتساقط بعض النقط من الدم أثناء التبوُّل.

وحصوات المثانة أمر شائع لدى الرجال أكثر منه لدى النساء، ويعتقد أنَّ إلتهاب المثانة مع إنسداد جزئي للإحليل يساعد على تكوين هذه الحصوات ونموها، وقد يكون تضخم البروستات هو السبب، وبعض حالات السرطان ناتجة عن حصوات ظلت في المثانة مدَّة طويلة، وفي هذه الحالات يجب الامتناع عن تناول الأطعمة الغليظة مثل الأرز باللبن، لحوم الغنم، الفطير، الجبن) وتناول أطعمة سهلة الهضم مثل لحم الدجاج والإكثار من تناول الخيار والبطيخ والعنب والهندباء وبزر الكتان وكل ما يدرّ البول، إضافة إلى ممارسة رياضة خفيفة.

للعلاج: نذكر العديد من الوصفات العشبية لتفتيت الحصوات في الكلى أو في المثانة، وهي:

ـ جاء عن الإمام الرضا قوله في الرسالة الذهبية ما يلي:

«الجماع من غير إهراق الماء على أثره يورث الحصاة، والمكث على النساء يولد الحصاة».

ـ كذلك قال الطبيب العربي ابن بختيشوع «الجماع من غير أن يُهرق الماء عُقيبه يولِّد الحصاة».

ـ ونقل عن الطبيب العربي ابن ماسوية قوله: «من جامع ولم يصبر حتى يفرغ، فأصابه حصاة فلا يلومنَّ إلاّ نفسه».

ـ يؤخذ لب حب القثا ولب بزر الخيار ولب بزر البطيخ ولب بزر القرع، يُدق الجميع جيداً ويخلط بماء الورد ويشرب.

ـ حب البيلسان وحب البان وبزر البطيخ يدق الجميع ناعماً ويؤخذ منه مقدار ملعقة شراباً.

ـ ماء الحمص الأسود، إذا شرب منه يُفتِّت الحصاة.

ـ الفجل، يُدقُّ ويُعصر بدون ورقه، يشرب منه على الريق أياماً، يُفتِّت حصاة المثانة بشكل عجيب.

ـ لبن النساء، إذا خلط بعسل أزال الحصى.

ـ نأخذ شوشة الذرة وعيدان الكرز ١٠٠ غرام من كل نوع ونغليهما، ننتظر ربع ساعة ونشربها لعدَّة أيّام.

ـ ورق العليق وزهره يُفتت الحصى.

ـ اعصر أغصان الفجل دون الأوراق، واشرب ماءها كل يوم مقدار ثلاثة فناجين قهوة صباحاً وظهراً ومساءً، فيفتت الحصى الكبيرة ويخرج الصغيرة مع البول.

ـ يُؤخذ من مصل اللبن مرتين كل يوم بمقدار فنجان قهوة ولمدَّة خمسة عشر يوماً.

ـ يُغلى قبضة من حشيشة قطع وصل (مدادة) في كباية ماء، وبعد الغلي الجيد تُصفَّى وتؤخذ ساخنة، كبايتين يومياً.

ـ لتفتيت بحص الكلى: يُغلى قبضة من شوشة الذرة الصفراء في كباية ماء حتى تصبح نصفها، ثم تصفًى ويضاف إليها مقدار ملعقة صغيرة من كربونات الصودا، وتترك حتى تصبح باردة، ثم تعصر ليمونة حامضة في كباية ثانية، يشرب ما في الكباية الأولى أولاً، ثمَّ وحالاً يؤخذ عصير الليمون، ويكون ذلك مرتين في اليوم، ويؤخذ يومياً وعلى الريق ملعقة زيت زيتون، يداوم على هذا العلاج لمدة ثمانية أيام فينزل البحص، كما يمكن أن نأخذ خلال النهار كباية مصل اللبن.

وبهذه الوصفة ينزل البحص القاسي مفتتاً والكلسي يذوب مع البول، راقب البول حتى يصفى تماماً.

*** رمل الكلى:**

وجود رمل في الكلى يُسبِّب ألماً شديداً، وقد يصحبه غثيان وحرارة وقشعريرة، يتسبَّب من اضطرابات الأيض وزيادة مادة الكلسيوم في الدم.

يفيد في هذه الحالة:

العليق، القرّاص، القرّة، الشومر، البصل، الهندباء البرية، كراث، الفريز.

- يغلى مقدار فنجان قهوة من بزر البصل في أربع كبايات ماء حتى تصبح كبايتين. ويؤخذ منها كباية صباحاً وكباية مساءً شرط أن تؤخذ فاترة، ويكون ذلك لمدة ثلاثة أيام.

- وصفة ثانية: نأخذ ٦ حبات بزر بلح بعد تكسيرها، نضيف إليها مقدار كباية ماء ونغليها لمدة خمس دقائق، تصفّى وتحلّى بالسكر وتؤخذ ساخنة مرتين يومياً ولمدة خمسة عشر يوماً (وهي مفيدة جداً وكذلك تفيد في حال وجود بحص).

*** التهاب الكلى:**

تختلف أعراضه باختلاف أنواعه، يحدث التهاب الكلى الحاد لدى الأطفال، ويصيب المرض الجهاز التنفسي العلوي، يشكو المريض من صداع وألم ظهر مع قليل من الحمى، ويتغيَّر لون البول إلى الأحمر وإذا اشتد المرض يحصل قيء وتشنجات، هناك نوع خطير من التهاب الكلى وعلاماته وجود الزلال والمواد الشاذة في البول يفيده من النباتات: غلي كمية من ورق الأفوكادو في كمية من الماء، وتؤخذ باردة بدل ماء الشرب.

*** الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة:**

تطلق تسمية الأمراض الجنسية على مجموعة من الأمراض التي تصيب الجهاز التناسلي للرجل والمرأة عبر الاتصال الجنسي، وتُسبِّب هذه الأمراض مجموعة كبيرة من البكتيريا والفيروسات والطفيليات والفطريات والخمائر.

يجب معالجة الأمراض الجنسية بسرعة.

وعن طريق العلاقات الجنسية، ينتشر مرض «التعقيبة» ومظاهره هي:

ـ عند الرجل: ألم عند التبول، نزول نقط تقيُّح، صعوبة في التبول، حرارة أحياناً، وبعد أشهر أو سنوات يحصل انتفاخ موجع وصلب في إحدى الركبتين أو أحد المفاصل الأخرى، ومشاكل كثيرة أخرى.

ـ عند المرأة: ألم عند التبول، سيلان بسيط، وإذا كانت المرأة حامل ولم تعالج قبل الولادة فقد ينتقل الإلتهاب إلى عيني الطفل أثناء الولادة وتفقده البصر. وبعد أشهر أو سنوات يظهر، ألم في أسفل البطن، مشاكل في الدورة الشهرية، عقم، ومشاكل أخرى، وقد يكون المصاب بالتعقيبة مصاباً بالزهري أيضاً دون أن يعرف ذلك.

ـ أمراض الأعضاء التناسلية عند الرجل:

*** التهاب مجرى البول التناسلي:**

من أكثر الأمراض الجنسية انتشاراً، تسببه مجموعة من البكتيريا والفيروسات والخمائر.

عوارضه حكَّة وعدم ارتياح في مجرى البول، مع إفرازات لزجة مخاطية أو بيضاء صديدية، واحمرار في فتحة البول، وإذا أهمل العلاج تحصل مضاعفات داخل الجهازين البولي والتناسلي منها الضعف الجنسي وسرعة القذف.

*** تفتح الغدد اللمفاوية في العانة (دبل):**

الدلائل عند الرجل ظهور درن لمفاوية داكنة اللون يخرج منها قيح.

والدلائل عند المرأة ظهور درن شبيهة بما يحدث عند الرجل أو قرح في باب البدن موجعة.

*** العنَّة:**

هي عجز الرجل عن القيام بعملية الجماع، وأسبابها نفسية مثل (القلق، التوتر)، الهزال بعد المرض، استعمال العادة السرية، تزول العنَّة بعد زوال الأسباب.

يفيد: الجرجير، البقدونس، القمح المستنبت، الثوم، الصعتر، البصل، اللفت.

*** التهاب البريخ:**

البريخ قناة ملتوية تحمل الحيوانات المنوية من الخصية، أعراضه تضخُم وألم شديد.

*** التهاب الخصية:**

يتسبَّب عن صدمة أو عدوى بالسل أو عن مرض معدي مثل إلتهاب الغدة النكفية، وقد تولِّد العقم.

*** دوالي أوردة الخصية:**

حيث تتمدَّد الأوردة التي تحمل الدم من الخصية إلى أوردة البطن، ليست خطرة.

*** الأمراض الزهرية:**

أمراض الزهري شائعة وخطرة، تنتشر عن طريق العلاقات الجنسية، عوارض أمراض الزهري ظهور قروح مقعَّرة مفتوحة في الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة، وفي حالات نادرة تظهر في الشفاه أو الفم أو الأصابع أو باب البدن، تدوم هذه القروح لبضعة أيام وتزول ولكن المرض يظل ينتشر في الجسم، وبعد أسابيع أو بضعة أشهر يشعر المصاب بحرقة في الحلق مع حرارة وقرح في الفم وانتفاخ في المفاصل أو عوارض أخرى من بثور على الجسم أو كدمات أو طفرة على الأيدي أو الأقدام تدعو للحكاك، كل هذه الدلائل تختفي تلقائياً إلاَّ أنَّ المرض يستمر.

إذا لم يعالج الزهري قد يُسبِّب أمراضاً في القلب أو الشلل أو تشويهات عند جنين المرأة الحامل المصابة أو غير ذلك، إنَّ ظهور بثور على الجلد لعدَّة أيام أو أسابيع بعد ظهور قرح على الأعضاء التناسلية يمكن أن يكون بسبب الزهري.

تنتقل الأمراض الزهرية عن طريق الجماع، وأكثرها شيوعاً هي التعقيبة.

* **السيلان:**

مرض جرثومي شديد العدوى، يُصيب أعضاء التناسل والعينين، يُسبب الإلتهابات والتقيُّح، يُسبِّب السيلان التهاباً في الأغشية المخاطية وحرقة وألم أثناء التبول، مع ظهور إفرازات صديدية بيضاء أو صفراء وينجم عن ذلك التهاب البروستات والخصيتين وقد يؤدي إلى العقم، أو التهابات في عضلة القلب أو التهاب المفاصل أو تسمم الدم، أو يصيب المثانة، والكلى، ومن مضاعفاته التهاب العيون لدى الأطفال أثناء الولادة.

* **القرحة:**

ومنها القرحة الرخوة، يُسببها بكتيريا، يبدأ المرض على شكل حبة على العضو التناسلي وسرعان ما تصبح تقرحاً مؤلماً، مصحوبة بانتفاخ الغدد اللمفاوية في أعلى الفخذ، ليست خطرة، القرحة العظمية، تظهر على شكل حبة صغيرة صلبة على العضو المصاب، ثم تتقيّح وببطء تكبر وتتعمق.

* **الجَرَب الجنسي:**

تُسبِّبه نوع من الحشرات الصغيرة التي لا ترى بالعين، وتتغذّى على دمه، وبعد أسابيع تظهر علامات المرض، أولى علامات المرض حكَّة ليلية وطفح جلدي متنوع.

* **قمل العانة:**

تُسبِّبه حشرة ترى بالعين، وبعد فترة تظهر علامات المرض بشكل حكاك ليلاً مع وجود نقط دم على الملابس الداخلية، وطفح جلدي بسيط وتورم بالغدد اللمفاوية.

* **الثآليل الجنسية:**

تُسبِّبها فيروسات، يظهر المرض على شكل حبوب بمثل لون الجلد وغير مؤلمة، سطحها خشن، تتجمع في الأماكن الرطبة، وقد تُسبِّب نزول دم متقطع.

*** الميلساء الجنسية:**

يُسبِّب هذا المرض فيروس معروف، وهو عبارة عن حبوب صغيرة بيضاء محمرة اللون ملساء ومحدَّبة السطح وفي وسطها ندبة.

*** الفطريات والخمائر:**

تتسبَّب هذه عن مجموعة كبيرة من الفطريات والخمائر، وتحدث أكثر لدى النساء، تنتقل عن طريق الاحتكاك المباشر أو حمّامات السباحة أو استعمال ملابس الغير.

تحدث الإصابة على العضو التناسلي أو بين الفخذين، وهو عبارة عن إلتهاب سطحي أحمر اللون مع حبوب صغيرة وحكَّة.

*** البروستات:**

البروستات غدَّة موقعها حول عنق المثانة وبداية مجرى البول عند الرجل، تقوم بإفراز مادة تشحم مجرى البول ويأتي مع السائل المنوي، وهي تصيب الرجال بعد سن الأربعين عادة تضخماً أو التهاباً، تمر عبرها القناة البولية.

الأمراض التي تتعرَّض لها غدة البروستات هي:

- التهاب البروستات (حريق عند التبول، حرارة، دم في البول).

- التضخم غير الخبيث (بول ضعيف وبطيء، عدم التحكم بالبول، بول متقطع).

- انسداد البروستات بسبب تجمع مواد رسوبية في أقنية البروستات، مظاهره ألم في منطقة الحوض مع ألم عند التبول مع قذف سريع أو مؤلم أو دموي.

- سرطان البروستات، يبدأ بعد سن الأربعين ويزيد مع السن، ينمو بدون ألم، مظاهره، ألم في أسفل الظهر، دم في البول، زيادة في الإثارة الجنسية وانتصاب بدون أسباب، آلام أثناء القذف، صعوبة التبرُّز، صعوبة التحكم في عملية التبول أو الصعوبة عند بدايتها.

*** أمراض الأعضاء التناسلية عند المرأة:**

- أمراض الصدر: ومنها (إلتهاب الثدي الحاد، إلتهاب الثدي المزمن).

- أمراض الأعضاء التناسلية الأنثوية الأخرى: (ناسور الأعضاء الجنسية الأنثوية، العقبولة التناسلية البسيطة، التهاب المهبل، الإفرازات المهبلية أو السيلان الأبيض، التمزق العجاني، العقم، إلتهاب مجرى البول، لُخَيْمَة المبال).

- اضطرابات المبيض: (انقطاع الحيض، أورام المبيض).

- أمراض الرحم: غياب الحيض، تمزُّقات عنق الرحم، تزحزح الرحم، عسر الطمث، إلتهاب غشاء الرحم، الأورام الليفية العضلية في الرحم، النزف من الرحم، حمى النفاس.

- أمراض أقنية المبيضات: الحمل في الأنبوب، إلتهاب قناة المبيضات.

*** الإفرازات المهبلية:**

أو سيلان المهبل، وهي مادة مخاطية قد تُشبه القيح، يُفرزها المهبل، إن لم تكن مصحوبة برائحة أو لا تسبِّب حكاكاً، فليس هناك أيَّة مشكلة.

يجب المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية عن طريق (ليتر ماء مغلي وفيه ثلاث ملاعق من الخل).

من الممكن أن تنقل المرأة العدوى إلى زوجها، إنّ الإفراز الأبيض ذا رائحة العفن، قد ينتج عن التهاب الفطر ويُسبِّب الحكاك القوي وحرقة أثناء التبويل، وهذه حالة شائعة عند الحوامل، والمصابات بالسكري، أو من تستعمل حبوب منع الحمل.

أما الإفراز الأبيض الكثيف الكريه الرائحة، يمكن أن يكون ناتجاً عن تأثير نوع من البكتيريا أو الجراثيم.

الإفراز المائي البني اللون أو المائل للون الرصاصي والممزوج بالدم وذا الرائحة الكريهة، يدل على إلتهاب أكثر خطورة، ولربما دلَّ على مرضٍ سرطاني.

هل باستطاعة المرأة تجنُّب الإلتهاب؟

يتحقق ذلك عن طريق نظافة الأعضاء التناسلية، والتبوُّل بعد الممارسة الجنسية، والتنظيف الجيد بعد التبرز، ويجب على الأمهات تعليم بناتهن أن ينظفن باب البدن بعد التبرُّز بطريقة من الأمام إلى الخلف لمنع انتشار الجراثيم والديدان الصغيرة إلى داخل المهبل.

*** الألم في أسفل البطن:**

قد ينتج هذا عن أسباب كثيرة، منها:

- الدورة الشهرية.

- التهاب المثانة.

- التهاب فطري، وقد يمتد هذا الإلتهاب إلى بيت الرحم والمبيض.

- أمراض التهابات الحوض، يأتي عادة مع حرارة وقشعريرة.

- وجود درن في أسفل البطن (حَبَل في غير موضعه، أكياس ماء في المبيض، أمراض سرطانية...).

- التهابات ومشاكل في الأمعاء وباب البدن.

معظم المشاكل المار ذكرها غير خطر، إلاّ أنّه يصعب التمييز بينها وبين الخطر منها، إنَّ الطبيب وحده يحدِّد ويشخِّص الألم.

*** التهابات المهبل:**

قد يصاب المهبل بعدد من الأمراض، ومن أعراضها:

(كثرة الإفرازات والألم عند الجماع، النزف والتورُّم)، وفي أكثر الحالات تتسبَّب الإفرازات المهبلية نتيجة طفيلي يدعى (تريكوموناس المهبل) وهو يُصيب عنق الرحم والغشاء المخاطي للمهبل، ويُسبِّب التهاباً مزمناً مع حكَّة، وآلام حارقة.

*** ورم ليفي:**

أكثر أنواع الأورام لدى النساء هو الورم الليفي، وهو ورم ينمو في ألياف عضلة الرحم الملساء.

تتكوَّن هذه الأورام من عضلات وأنسجة متداخلة بعضها ببعض، وهي عادة صغيرة الحجم، وقد يكون بعضها كبيراً وتشمل الرحم كلّه ومستديرة الشكل وصلبة الملمس.

يكثر ظهور الأورام الليفية في النصف الثاني من فترة النشاط الجنسي للمرأة، وعندما تصيب هذه الأورام الجزء الأسفل من الرحم تسبّب تعسراً في الولادة، وألماً في الحيض، غزارة في الطمث واختلالاً في نظامه، زيادة في الإفراز المهبلي، كثرة التبوُّل، وقد تكون سبباً في العقم، وإذا كان الورم كبيراً ضغط على المثانة وسبّب آلاماً وقد يُسبّب فقر دم مزمن وذلك بسبب كثرة النزف أثناء الحيض.

العلاج لدى الطبيب الإخصائي.

*** الضعف الجنسي:**

هل هو مرض؟

يجيب الطب على هذا السؤال بنعم، لأنَّ ذلك يُعبِّر عن قصور في عمل عضو من الأعضاء الجسدية، بل والأكثر من ذلك يوجد ارتباط قوي بين الضعف الجنسي وبين أمراض مثل مرض القلب، ضغط الدم، السكري، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، ومن المعروف إحصائياً أنه يوجد ما نسبته ٥٠٪ من الرجال في حالة عجز جنسي خلال الفترة العمرية بين ٤٠ إلى ٧٠ سنة.

ما هي أسباب الضعف الجنسي؟

* التدخين، لأنَّ التدخين يُصيب الشريان الذكري بالقصور.

* حدوث صدمة لدى الإنسان نتيجة ركوب دراجة أو حيوان، أو سقوط.

* أمراض القلب وتصلُّب الشرايين، البول السكري، بعض العقاقير الطبية، التعرض لمهيجات جنسية في غير أوقاتها.

*** إرشادات ونصائح:**

* لتقوية شهوة الجماع (بزر الجرجير، بزر الفجل، بزر الشلجم، الهليون، بزر البصل، زنجبيل، نعنع يابس) تسحق جميعها وتعجن بعسل منزوع الرغوة، ويؤخذ وقت الحاجة مقدار ملعقة.

* حب الرشاد، سمسم مقشر، ورق النعنع، جزر، بزر فجل، بزر بصل، كراث، دهن لوز حلو، الجرجير، الجوز، البصل المشوي، العنب، التين، الموز، العسل، الحلبة، السمك المشوي، الناردين، البابونج، دهن النرجس، السوسن، الأترج.

*** للرجل فقط:**

يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من بزر اللفت أو بذر الجزر في قدح ماء وتُؤخذ مساءً قبل النوم.

وصفة ثانية:

تُفرم كم بصلة، وتوضع في زجاجة، يُغمر البصل بالسبيرتو عيار ٩٥، ويحكم سدُّها جيداً، وتعرّض لأشعة الشمس مدة ٢١ يوماً وكل يوم تخض الزجاجة، ثم، يفرم كمية من قشر الجوز أو ورق الجوز الأخضر ويوضع في زجاجة ويغمر بالسبيرتو عيار ٩٥ وتحكم السد جيداً ويعرّض لأشعة الشمس مدة ٢١ يوماً وكل يوم تخض الزجاجة.

في انتهاء مدة الـ٢١ يوماً، يُصفّى البصل ويوضع في زجاجة خاصّة. وكذلك ورق الجوز أو قشر الجوز يُصفّى ويوضع في زجاجة خاصّة.

وعند الاستعمال، يؤخذ ملعقة من كل زجاجة، تخلطا معاً بأربع ملاعق كبيرة من العسل خلطاً جيداً، ثم يأخذ من يرغب ملعقة كبيرة من هذا المركب صباحاً وملعقة مساءً، يجب الاستمرار على هذا الدواء، لأنّ له مفعول عجيب.

*الإحتلامات الليلية:

يحصل ذلك ليلاً ويصاحبه إفراز طبيعي، وغالباً ما تصاحبه أحلام جنسية، وهذا لا يستوجب القلق ولا يورث الضعف لحيوية الرجل، العلاج بإحدى الوصفات التالية:

- غلي ملعقة من بزر الخس في قدح ماء وتشرب قبل النوم، فينقطع الاحتلام الليلي وتقل الغريزة الجنسية عند الرجل.

- شرب ماء العدس يخفف الغريزة الجنسية وكذلك شرب ماء الشعير أو ماء النخالة.

* إن شرب مغلي اليانسون يدر حليب الأم، والعدس المسلوق يومياً يزيد من حليب المرضعة ويجعله أكثر دسماً.

• الفصل السابع

الأمراض المُعدِية ـ الخطرة

* الأمراض المُعدِية
* ما هي الأمراض المعدية

الجدري

الحصبة الإلمانية

الحصبة

الحمى الببغائية

حمى كيو

الحمى المرتدة

حمى الأرانب

حمى الروماتيزم

الحمى القرمزية

حمى التيفوئيد

حمى التيفوس

الحمى المالطية

التهاب الدماغ الوبائي

التهاب السحايا

التهاب النخاع الشوكي السنجابي (شلل الأطفال)

التهاب الغدة النكفية (أبو كعب)

الدفتيريا

داء الكلب

الكزاز

الزحار الباسيلي

تلوث فيروس الأمعاء

الانفلونزا

الزكام

السعال الديكي

السل

الجذام ـ البرص ـ البلاء

الملاريا

* دلائل المرض الخطير

* الأمراض المعدية:

هي أمراض تنتج عن جراثيم تدخل الجسم، ويوجد أربعة مجموعات من هذه الجراثيم:

١ ـ كائنات شبيهة بالنباتات هي (الجراثيم والخميرة والعفن).

٢ ـ كائنات من أصل حيواني، وحيدات الخلية، والديدان.

٣ ـ الريكتسيات، وهي جراثيم دقيقة، تسبّب أمراضاً مثل حمّى التيفوس..

٤ ـ الفيروسات: وهي العوامل المسبّبة لجدري الماء والانفلونزا، الحصبة الألمانية، إلتهاب الغدّة النكفية، شلل الأطفال، التهاب النخاع السنجابي، داء الكلب.

وقد يتكوّن لدى الإنسان مناعة تجاه العديد من هذه الأمراض إذا أصيب بها مرّة، وأهم عوامل الوقاية من هذه الأمراض (الأمراض المعدية) هي تجنُّب استنشاق الهواء الخارج من أنف أو فم مريض مصاب، غسل اليدين والعناية بالأظافر.

ـ عدم تناول الطعام من أطباق مريض مصاب، وغسلها على حدة بمادة مطهرة.

ـ التخلّص من الفضلات التي تخرج من أنف المريض أو فمه أو جروحه الملوثة، كذلك من بوله وبرازه.

ـ غسل ملابس المريض وأغطية فراشه ومناشفه بعد نقلها من غرفته فوراً وعلى حدة في مياه ساخنة مع مادة مطهرة.

ـ يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة بعد شفاء مريض مصاب بمرض معدٍ، من غسل أثاث غرفته وأرضها المكشوفة وتهويتها جيداً.

ـ ما هي الأمراض المعدية؟

*** الفطر الشعاعي:**

يصيب صغار البالغين من الذكور، ناتج عن فطر يؤثِّر في الرئتين.

*** الجمرة الخبيثة:**

يحصل هذا المرض نتيجة ملامسة الحيوانات، وهو خطر، وتدخل جسم الإنسان من خلال جرح في الجلد، أو عبر تناول اللحوم.

*** مرض خدوش القطَّة:**

حيث تتضخَّم الغدد اللمفاوية تحت الإبط أو في أصل الفخذ أو العنق.

*** جدري الماء:**

يُصيب الأولاد دون الثامنة، يبدأ المرض بحمَّى خفيفة مع ارتجاف، يصحبها ألم في الظهر والأطراف وتقيؤ، ثم يظهر الطفح الجلدي.

*** الجدري:**

مرض حاد، ومعدٍ جداً، وبَقِيَ لعدة قرون واحداً من مآسي البشرية، لأنّه كان غالباً ما يُسبِّب العمى أو التشويه وفي النهاية الموت.

*** الحصبة الألمانية:**

تبدأ أعراض المرض زكاماً مصحوباً بسعال وتقرُّح الحلق أو صداع، ووجع العضلات وتضخُّم العقد اللمفاوية، خاصَّة وراء الأذن، وهي شائعة لدى الصغار، تتمثَّل خطورتها إذا أصيبت بها الأم الحامل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حملها.

*** الحصبة:**

أكثر أمراض الأولاد انتقالاً بالعدوى، حيث تنتقل بسهولة من شخص إلى آخر في مراحلها المبكرة، ومن مضاعفاتها التهاب الدماغ.

*** الحمّى الببغائية:**

تصيب العاملين في مزارع الدواجن والحيوانات الأليفة.

*** حمّى كيو:**

تصيب الأشخاص الذين يلامسون الحيوانات لا سيما البقر والغنم والماعز.

*** الحمّى المرتدّة:**

تصيب عادة الحيوانات وخاصّة القوارض، ومنها تنتقل إلى الإنسان بواسطة حشرة القرادة، أو بواسطة القمل الملوّث.

*** حمّى الأرانب:**

تدخل الجراثيم الجسم من خلال شقّ في الجلد.

*** حمّى الروماتيزم:**

مرض خطر، يتميز بحمّى وألم وإلتهاب أنسجة عديدة في الجسم.

*** الحمّى القرمزية:**

مرض معدٍ، وقلّما يُصاب به الإنسان مرتين في حياته، وتبدأ أعراض المرض (تقيؤ، صداع، حرارة، التهاب الحلق، ويُغطّى اللسان بطبقة بيضاء وتظهر على جانبيه نقط حمراء وقد تتضخّم الغدد تحت الفك الأسفل، وبعد يومين يبدأ ظهور طفح على الصدر والأطراف بشكل نقط صغيرة جداً قرمزية اللون، ثم تكسوالجسم كلّه، وتكون المنطقة حول الأنف والفم باهتة اللون، وبعد أسبوع يزول الطفح مخلفاً قشوراً. ومن مضاعفاته إلتهاب الأذن وقد يمتد إلى عظام الجمجمة.

*** حمّى التيفوئيد:**

التيفوئيد التهاب في الأمعاء يؤثّر على الجسم كله، وتنتشر من البراز إلى الفم، عن طريق المأكولات أو المياه الملوّثة.

التيفوئيد أخطر أنواع الحمى، دلائل المرض خلال الأسبوع الأول، تبدأ على شكل رشح أو زكام مع صداع وألم في الحلق وحرارة قد تصل حتى ٤١ يصاحبها تباطؤ في النبض، وقد يحدث تقيؤ أو إسهال أو إمساك.

وفي الأسبوع الثاني، قد يظهر على الجسم بقع زهرية اللون، رجفة في الجسم، هذيان، ضعف وفقدان وزن، اجتفاف.

وفي الأسبوع الثالث، إن لم تحدث اشتراكات، تبدأ الحمّى بالزوال تدريجياً وللوقاية من حمّى التيفوئيد، علينا تجنب الماء أو الطعام الملوّث ببراز بشري.

*** حمّى التيفوس:**

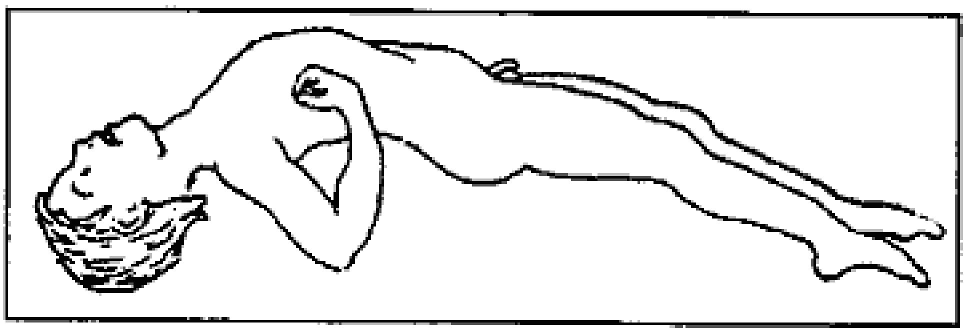
تشبه حمى التيفوئيد، مع فارق أنّ حمى التيفوس تسببها إحدى الحشرات التالية: (القمل، القراد، البراغيث)، التيفوس الناتج عن القراد يُسبب التهاباً واسعاً ومؤلماً في مكان العضّة ويصاحبه انتفاخ وألم في الغدد اللمفاوية القريبة من اللسعة.

*** الحمّى المالطية:**

يبدأ المرض بشكل مفاجىء، بواسطة الحليب الطازج غير المغلي أو الجبنة المصنوعة منه، دلائل المرض: حمّى وقشعريرة مع شعور بالتعب وفقدان الشهية للأكل، صداع وألم في المعدة.

*** التهاب الدماغ الوبائي:**

يصيب الأشخاص من سن العاشرة حتى الخامسة والأربعين، وتشبه أعراضه أعراض الانفلونزا مع ميل إلى تصلُّب العنق والنعاس، ومن أعراضه بعد مرور عشر سنوات هو العجز وتبدُّل الشخصية أو أعراض داء باركنسون.



*** التهاب السحايا:**

هو التهاب حاد يصيب أغشية الدماغ والنخاع الشوكي، وهو مرض خطر جداً، عوارضه حمى مع صداع وألم وتصلُّب في العنق والظهر، انتفاخ في اليافوخ لمن يقل عمره عن العام، ميل الطفل للنوم.

*** التهاب النخاع الشوكي السنجابي (شلل الأطفال):**

يلحق هذا المرض تلفاً بخلايا أعصاب معينة مسبِّبة الشلل، مظاهره حرارة وصداع مع تقيؤ وتقرح الحلق، تصلب العنق والظهر وألم في العضلات.

*** التهاب الغدة النكفية (أبو كعب):**

تتضخم الغدة اللعابية، وهو يحدث عادة للأطفال، ولدى الأولاد فوق الاثني عشر من العمر قد يجلب مضاعفات أخطرها إصابة الغدد الجنسية كالخصيتين أو المبيضين.

*** الدفتيريا (الخانوق):**

مرض خطر وحاد ومعد، تُصاب به الأولاد بين سن السنة حتى العاشرة، ونادراً ما يصيب الأكبر سناً، يُسبِّب المرض تلفاً في وظائف القلب أو الكليتين أو شللاً في عضلات معينة.

*** داء الكلب (السعار) (رهبة الماء):**

يحدث نتيجة عضَّة كلب مسعور، أو حيوان مثل ثعلب أو ذئباً أو قطة أو . . .

دلائله لدى الحيوان:

غرابة في التصرف، كثرة الحركة أو يكون سهل الإثارة، وجود زبد على الفم وعجز عن الأكل والشرب، يموت الحيوان بعد خمسة أو سبعة أيام.

دلائل المرض لدى الإنسان:

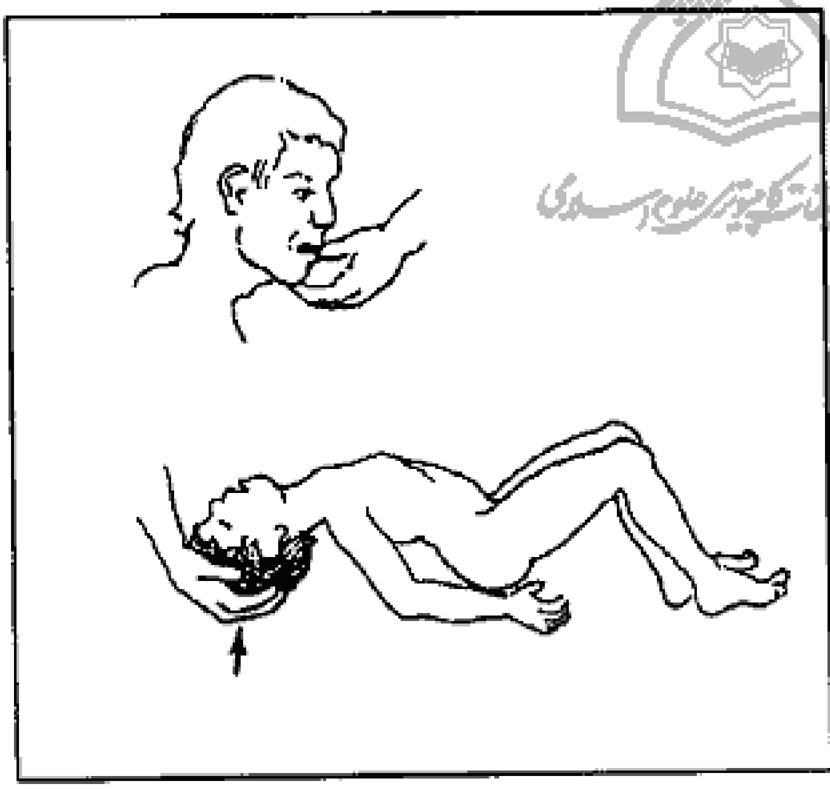
ألم وحكاك قرب مكان العضّة، صعوبة مع ألم عند بلع الطعام، ازدياد اللعاب، نوبات من الغضب، نوبات تشنجية وشلل مع اقتراب الوفاة.

ماذا نفعل إذاأصيب إنسان بعضّة حيوان؟

يجب تنظيف مكان العضة فوراً بالماء والصابون وبيروكسيد الهيدروجين.

عدم غلق الجرح، والإسراع بعلاج المصاب لدى الطبيب، وقد تظهر علامات المرض خلال فترة تمتد من عشرة أيام حتى سنتين، ويجب أن يبدأ العلاج قبل ظهور علامات المرض، وإلاّ لا يستطيع أي علاج إنقاذ حياة الإنسان.

*** الكزاز:**



يحدث المرض عندما تدخل جرثومته والتي تعيش في براز الإنسان أو الحيوان جسم الإنسان من خلال الجروح، والجروح التي تحدث الكزاز هي:

- عضات الحيوانات، خصوصاً الكلاب.

- الجروح الناتجة عن سكين أو شظايا.

- الثقوب المفتوحة بإبرة قذرة، أو الإصابة بالأسلاك الشائكة أو القطع الحديدية أو المسامير.

مظاهر المرض هي:

- وجود جرح ملتهب، صعوبة في بلع الطعام، عدم الشعور بالراحة.

ـ تصلّب في الفك، يتلوه تصلباً في العنق وبعض أجزاء الجسم.

ـ هزّات مؤلمة (تصلّب مفاجىء) في الفك.

ولدى الطفل المولود حديثاً قد يحدث له إصابة بمرض الكزاز نتيجة جرثومة المرض تدخل الجسم عبر حبل الخلاص لعدم النظافة، ومظاهره يكون ببكاء الطفل بكاء مستمراً وعدم استطاعة الرضيع امتصاص الحليب مع التهاب محيط السرة.

الفحص يكون بنقر ركبة الطفل بمفصل إصبعك تحت الصابونة مباشرة، إن قفزت الساق تكون الحالة طبيعية، وإذا ارتفعت عالياً دلَّ ذلك على وجود مرض الكزاز.

إنّ مرض الكزاز مميت، ومنع حدوثه أسهل من معالجته، وذلك عن طريق التطعيم للأطفال وللمرأة الحامل كي تمنع إصابة الوليد به، إنّ نظافة الطفل الوليد الجديد هامّة.

*** الزحار الباسيلي:**

يصيب الأحشاء، يُسبّب تبرزاً كثيراً، ويكون البراز كثير المخاط والدم والقيح، مع تشنُّجات في البطن وحمّى.

*** تلوث فيروس الأمعاء:**

يوجد لدى الإنسان فيروسات تقطن المجرى الهضمي، وتُسبّب أمراضاً خلال فصل الصيف عادة ومنها فيروس الشلل.

*** الانفلونزا:**

خطورة هذا المرض لكونه يُضعف مقاومة الجسم، ويُمهّد الطريق لغيره من أمراض الجهاز التنفسي، وإذا أصيب به المريض، عليه عمل ما يلي:

ملازمة الفراش والراحة، التدفئة ضرورية، شرب السوائل بكثرة، عدم السعال في وجه الآخرين.

يفيده من الأعشاب (إكليل الجبل، الخزامى، بابونج، كراويا، زوفا، صعتر، مردكوش).

*** الزكام:**

ومن فيروسات الزكام ٣٨ نوعاً، وهو مرض معدٍ ينتقل بسهولة، يُصيب ممرّات الهواء العليا، إنّ التعرض للبرد أو للريح أو التعب الشديد أو قلة النوم، تجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة به، ومن مضاعفاته تلوث الأذن الوسطى، وتلوث الجيوب الأنفية وإلتهاب الشعب الهوائية.

*** السعال الديكي:**

يتميز عن السعال العادي بشهقة مميزة ويتبعه حالة شبه اختناق، وهو مرض يُصيب الأنف والحلق والشعب الهوائية، وغالباً ما يصيب الصغار ممَّن تتراوح أعمارهم بين الستة أشهر وخمس سنوات، ونادراً ما يصاب به الشخص مرتين في حياته.

من مضاعفات المرض هو الإلتهاب الرئوي، وقد لا يزول السعال الديكي إلاّ بعد عدّة أشهر، ويفيده العسل مع عصير الليمون بمقادير صغيرة، تهوية وتشميس الفراش، استنشاق البخار.

*** السل، التدرن الرئوي:**

يعتبر مرض السل الرئوي معدٍ وينتشر بسهولة، وقد يصاب به أي إنسان، وغالباً ما يصيب الإنسان ما بين سن الخامسة عشرة والخامسة والثلاثين من العمر، خصوصاً أولئك الضعفاء وسيىء التغذية.

إنّ معالجة مريض السل الرئوي باكراً تشفيه، ودلائل المرض هي:

ـ سعال مزمن خصوصاً بعد النهوض من النوم.

ـ ارتفاع بسيط في الحرارة خصوصاً بعد الظهر مع عرق في الليل.

ـ فقدان الوزن.

وفي الحالات المتقدّمة من المرض، يُصبح السعال مصحوباً بالدم، وتصبح البشرة صفراء مع بحة في الصوت.

إنّ الشفاء من المرض طويل الأمد وقد يستغرق سنة أو سنتين من المعالجة.

ويجب أن يكون الغذاء جيداً غني بالبروتينات والفيتامينات، الراحة ضرورية، والإجهاد ممنوع.

ويجب الامتناع عن أكل المقالي وشرب المنبهات وينصح بغلي كم ورقة من اكليل الجبل في كباية نبيذ حلو وتؤخذ هذه الكباية خلال ٢٤ ساعة وعلى عدّة جرعات، وليداوم المريض على هذا العلاج لمدة ١٥ يوماً.

*** الجذام، البرص، البلاء:**

مرض مزمن يتطور ببطء شديد، وتختلف دلائل المرض بسبب المناعة الطبيعية للأشخاص ضد هذا المرض، والدليل العام الأساسي هو فقدان الإحساس باليدين والرجلين، وقد يحرق الإنسان نفسه دون أن يعلم.

وعلى الجلد تكون الدلائل علامات صفراء أو علامات شبيهة بالديدان الحلقية، انتفاخ الأعصاب مع وجود تقرحات مزمنة لا تسبب حكاكاً، وقد تصبح أطراف الأذنين سميكة وقصيرة ومربعة، ويتساقط شعر الحاجبين ابتداءً من الأطراف، وفي الحالات المتقدّمة للمرض قد تصاب الأيدي والأقدام بالشلل آخذة شكل المخالب وتقصر أصابع اليد والقدم أو كل اليد والقدم بسبب فقدان الحس بهذه الأجزاء.

للوقاية إحم الأيدي والأقدام من كل ما يحدث جروحاً أو رضوضاً أو حروقاً، لا تمشي حافي القدمين في الأماكن التي تكثر فيها الأشواك أو الحجارة الحادّة.

*** الملاريا:**

هي إصابة في الدم، تُسبِّب حرارة مرتفعة وقشعريرة، تنتشر الملاريا بسبب البعوض.

دلائل المرض هي: تحدث نوبة الملاريا كل يومين أو ثلاثة ويستمر تأثيرها لعدّة ساعات، ولكل نوبة ثلاثة مراحل:

١ ـ قشعريرة مع صداع، رجفان الجسم لمدة ١٥ ـ ٦٠ دقيقة.

٢ ـ ارتفاع الحرارة إلى ٤٠ درجة أو أكثر، احمرار البشرة، هذيان المريض.

٣ ـ تصبب العرق وانخفاض درجة الحرارة وعند انتهاء النوبة يشعر المريض بضعف.

تسبب الملاريا المزمنة تضخماً بالطحال وفقر دم.

*** دلائل المرض الخطير:**

إنّ الشخص الذي تبدو عليه إحدى الدلائل الآتية قد يكون مريضاً إلى درجة خطيرة، ويجب أن يستشير طبيباً إخصائياً.

ـ النزيف الشديد في أي جزء من الجسم.

ـ السعال المصحوب بالدم.

ـ ازرقاق الشفتين أو أظافر اليد.

ـ صعوبة كبيرة في التنفس لا تتحسّن بعد الراحة.

ـ إذا كان إيقاظه غير ممكن (غيبوبة أو كوما).

ـ الإغماء عند الوقوف.

ـ إذا انحصر البول لمدة يوم أو أكثر.

ـ إذا مضى يوم أو أكثر دون أن يتناول المريض أي سائل.

ـ تقيؤ شديد أو إسهال شديد يدوم أكثر من يوم، أو أكثر من عدّة ساعات للأطفال.

ـ إذا كان البراز أسوداً بلون الزفت، أو كان التقيؤ مصحوباً بدم.

ـ آلام قوية ومتواصلة في المعدة مصحوبة بتقيؤ دون حدوث إسهال أو عدم التمكن من التبرُّز.

ـ أي ألم شديد مستمر لمدة ثلاثة أيام أو أكثر.

ـ تصلب في الرقبة مع تقوُّس في الظهر مصحوباً أو غير مصحوب بفك متصلِّب.

ـ إن حدثت هزات في حال ارتفاع الحرارة، نوبات صرع.

ـ الحرارة المرتفعة أكثر من ٣٩ درجة مئوية، والتي لا تنخفض والتي تدوم أكثر من أربعة أيام.

ـ نقص في الوزن مستمر مع الوقت.

ـ إن كان البول ممزوجاً بالدم.

ـ القروح المتزايدة التي لا تزول بالمعالجة.

ـ إنتفاخ درني يزداد حجماً في أي جزء من الجسم.

ـ مشاكل متعلِّقة بالحمل والولادة (نزيف أثناء الحمل)، (انتفاخ في الوجه خلال أشهر الحمل الأخيرة).

• الفصل الثامن

الثلاثي الغادر

* القلب

* السكري

* السرطان

الثلاثي الغادر، أمراض القلب، داء السكري، الأورام السرطانية، أمراض ثلاثة، تسبِّب الوفاة، والتي تُكَوِّن ما نسمِّيه بالثلاثي الغادر.

* لا يحتوي جسم الإنسان إلاّ على قلب واحد، كما هو الحال بالنسبة إلى الرئتين والكليتين، وعندما يتأذّى قلب الإنسان، غالباً ما يكون الأذى غير قابل للإصلاح، وعلى هذا يجب استدراك حدوث أمراض القلب بدلاً من معالجتها بعد حدوثها، لذلك، تجنَّب التدخين، حافظ على وجبات طعام منتظمة، تجنَّب السمنة، تخلَّص من التوتر والضغوط النفسية، مارس الرياضة المنظَّمة، راقب ضغط دمك.

* السرطان: مرض رهيب جداً، ليس بسبب عدد الذين يموتون بسببه، إنَّما بسبب العذاب والمعاناة اللذين يُسبِّبهما لضحاياه.

ما هو السرطان؟ إنّه نوع من الورم الذي يهدد حياة المرء، ورم شاذ يضرب أحد أجزاء الجسم، ثم ما يلبث أن ينتشر إلى أجزاء أخرى.

* داء السكري: باب المتاعب والعذاب والآلام، يُرهق الجسم ويُحدُّ من طاقة وحيوية المصاب به، كما يفتح المجال أمام مضاعفات عديدة قد تُصيب القلب والشرايين والكلى وشبكة العين والمفاصل، وينتج عنه اضطرابات جنسية وعنّة وقد يؤثّر على نفسية المريض به، إنّه مرض صامت ومزمن.

*** أمراض القلب:**

القلب عضلة مجوَّفة، ينقبض وينبسط بانتظام، في انبساطه يتدفَّق الدم إلى تجاويفه، وفي انقباضه يدفع الدم بقوَّة إلى الشرايين الرئيسية، ومنها إلى أطراف الجسم.

يُغلّف القلب كيس مزدوج الجدران، ويوجد في الفراغ بينهما سائل يعمل على حماية القلب من التلف الذي قد يُصيبه بسبب احتكاكه بالأعضاء المجاورة.

حجم القلب بحجم قبضة اليد، وتبلغ ضربات قلب الرجل حوالي ٦٠ إلى ٨٠ ضربة في الدقيقة، ويبلغ معدل الدم الذي يدفعه قلب رجل صحيح أثناء القيام بتمارين رياضية قاسية حوالي ٢٠ ليتراً في الدقيقة، وفي نفس الوقت يزيد التنفس للحصول على الكمية الإضافية من الأوكسجين والتخلُّص من ثاني أكسيد الكربون.

يستمر دور القلب في العمل طيلة حياة الإنسان، وكلَّما انتشرت وسائل المعيشة الحديثة، كلما ازدادت أمراض القلب، ولكن لا يعني إن حصل مرض في القلب، أنَّ نهايةً للمريض قد كُتبت.

الأمراض التي قد يتعرَّض لها القلب هي:

ـ سرعة خفقان القلب:

حيث يُحسُّ الإنسان بسرعة خفقان قلبه، وهو في حالة الراحة، وهذه قد تُسبِّب بعض الإزعاج، ولكن من النادر أن تكون عرضاً لمرض خطير في القلب، ويبدو أنَّ الشخص النحيل العصبي أكثر عرضة لحدوث سرعة خفقان القلب، بالإضافة إلى عدَّة أسباب تُحدث ذلك، ومنها: صدمة مفاجئة، امتلاء المعدة بأكلة ضخمة، تناول وجبة حريفة، تناول الخمور، التبغ، القهوة، الشاي.

ـ الحمّى الروماتيزمية:

وهذه مرض خطير إذا أصيب به الأطفال وصغار البالغين، وعلاماته (ارتفاع الحرارة، تورُّم في المفاصل) وقد تمتد الحمى الروماتيزمية إلى القلب مسبِّبة التهاب عضلة القلب وغشائه الداخلي، كما قد تؤثر هذه الحمّى في صمّامات القلب وتقلِّل من كفاءتها.

ـ الإلتهاب الجرثومي لغشاء القلب الداخلي:

هي عدوى جرثومية تحدث لغشاء القلب الداخلي، وتُصيب هذه العدوى القلب الذي كان قد سبق تأثُّره بنوبة من نوبات الحمّى الروماتيزمية، وهذا المرض خطير لأنَّه يُسبِّب تلف متزايد للصمّامات، وتخف قدرة القلب في ضخِّ الدم، ولكن بالإمكان الشفاء من هذه الحالة.

ـ التهاب غشاء التامور:

التامور هو الغشاء الذي يحيط بالقلب وهو من طبقتين، وسبب التهابه يعود إلى الحمّى الروماتيزمية، أو الإلتهاب الرئوي أو التدرن الرئوي، وعلاجه يكون بالراحة التامّة والطويلة في الفراش كي يخف حمل القلب.

ـ الذبحة الصدرية:

تطلق هذه التسمية على الإحساس الشديد بالاختناق في الصدر، وهي تكون مصحوبة دائماً بألم بالغ الشدّة، وهذه الحالة ليست مرضاً في حدّ ذاتها، إنّما هي عرض لمرض.

من علاج هذه الحالة عدم القيام بأعمال مجهدة، وأن يعدل المريض من نظام غذائه، حيث يمتنع عن المقالي والزبدة والدهون، والمشويات، لأنّها تسهم في تصلُّب الشرايين، كما عليه أن يبتعد عن القلق.

ـ التجلط التاجي:

هو مرض ملازم للحضارة الحديثة، وينتشر بين الأشخاص الذين يؤدون أعمالاً لا تسمح لهم بوقت كافٍ للراحة والاسترخاء، كما يُصيب من يسهرون كثيراً، ولا يمارسون الرياضة ويدخّنون بشراهة، ويشربون الخمر.

إنّ حدوث الجلطة في الشريان التاجي المتصلّب، يُسبِّب ذلك قطع المدد من الدم عن جزء من عضلة القلب، ويموت بالتالي هذا الجزء من عضلة القلب، والمسبِّب لهذه الحالة المرضية هو تصلّب الشرايين الناتج بدوره عن ترسُّب المواد الدهنية (ومنها الكوليسترول).

يمكن تدارك عدم تصلُّب الشرايين بالحمية والوقاية، وتعتبر النساء مهيَّئين أكثر من الرجال لهذه الإصابات خاصّة بعد انقطاع الميعاد الشهري لديهن وكذلك الرجال الحاملين لمرض السكري أو لضغط دم مرتفع، أو مَن لديهم دهون زائدة في الدم.

هل يُوجِّه الجسم إشارات تحذير؟

وما هي؟

ينمو مرض تصلُّب الشرايين تدريجياً وببطء، وتبدأ الإشارات بضيق تحت عظيمة القفص الصدري عند القيام بأي مجهود جسماني، كما تزيد السمنة من خطورة الإصابة بهذا المرض، إضافة إلى الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية.

- هبوط القلب:

أعراض مرض هبوط القلب تكون واضحة، وتشخيصها وعلاجها سهل لدى الطبيب، ومن مسبِّباتها: فقر الدم الشديد، أمراض الغدد الصمَّاء خاصَّة الغدة الدرقية، نقص الفيتامينات خاصَّة الفيتامين B، الإلتهابات الشعبية والرئوية.

- هل يصاب الشبان بأمراض القلب؟

قد يُصاب الشبان بأمراض القلب كما يُصاب الشيوخ، وهي أكثر إصابة للشبَّان منها للشيوخ، مثل:

* آلام الصدر الحادَّة: خصوصاً في منطقة أسفل الثدي الأيسر، وهي كثيرة الانتشار بين الشبان وخاصَّة الفتيات في سن المراهقة وما بعدها، ويكون الألم كوخز الإبرة وحاداً، ويعود سبب ذلك إلى القلق النفسي والاضطراب العصبي، ويكون القلب سليماً بشكل عام، وقد يعود الألم إلى سبب بسيط كعسر الهضم.

* روماتيزم القلب: ينتشر بين الشبّان ويُصيب الجنسين، ويحصل نتيجة الإصابة بالحمّى الروماتيزمية في سن الطفولة، وعلى من يُصاب به أن يقلل من الإجهاد الجسماني، وعلى الفتاة المتزوجة أن تخفف من العملية الجنسية وتحديد فترات الحمل.

* عيوب خلقية في تكوين القلب: التي تظهر أعراضها في سن الشباب، ومنها ما يُسمَّى بثقب القلب، وهي تصيب الإناث أكثر من الشباب.

* الإنفلونزا وما يعقبها: إنَّ مرضى السكري وارتفاع الضغط الدموي أكثر من غيرهم عرضةً للإصابة بالذبحة الصدرية وخاصَّة بعد الإصابة بالإنفلونزا.

*** سؤال أخير:**

هل تصيب الذبحة الصدرية الشباب؟

الإجابة هي: نعم.

ولكن بنسبة ضئيلة جداً ومردُها إلى القلق النفسي.

والذبحة الصدرية، هي الألم الشديد الذي ينتشر من الصدر حتى الرقبة والذراع الأيسر، مع وجود تنميل في هذا الذراع، وقد يحصل انسداد الشريان التاجي بدون ألم وهو ما يُسمَّى بالذبحة الصامتة، ومظاهرها على سبيل المثال:

- هيجان عند القيام بأي مجهود.

- تورّم الساقين.

- ضيق التنفس الذي ينشأ عندما ينام المريض ويستيقظ من النوم ويسمع حشرجة بالصدر مع عدم القدرة على التنفس (وهذه هي الأعراض الأولى للذبحة).

- القيء المستمر.

- الصعوبة في البلع، كأن تقف اللقمة في الصدر.

- ماذا يأكل مريض القلب؟

أولاً يجب أن يمتنع عن تناول الأطعمة الدسمة، وأن لا يضيف الملح إلى طعامه، خاصة إذا كان قد تجاوز الأربعين من عمره.

إنّ الاقتصار على وجبة واحدة أو وجبتين يومياً، تأتي بالضرر الكبير على الشرايين، ويجب أن يتوزع الطعام على ثلاث وجبات.

إنّ تناول الطعام وأعصاب الإنسان مضطربة فقد تؤذيه أكثر ممّا تفيده، وكذلك أخذ الحمام الدافىء بعد تناول الطعام مضرّة.

إنّ الإكثار من تناول المنبّهات مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية، تؤدي إلى سرعة النبض، وتضر بعملية الهضم وتؤدي إلى اضطراب عمل المخ والقلب.

أمّا العشاء فيجب أن يكون قبل النوم بثلاث ساعات، ومن المعلوم أنّ التدخين يُساعد على تصلب الشرايين وتضييقها وإضعاف الدورة الدموية، كما يعمل على تهييج الغشاء المخاطي للمعدة ويربك عملية الهضم وبالتالي يتعب القلب.

إنّ زيادة تناول فيتامين D يعجّل في تصلُّب الشرايين وترسيب الحصى في الكلى ويُسبِّب ارتفاع ضغط الدم.

ـ ما هي مقويات القلب؟

إنّ تناول الأسماك مفيد للقلب ويعمل على سيولة الدم، ويبعد حدوث جلطة مفاجئة، كما يعتبر فيتامين C فعّال للحد من الاضطرابات القلبية، وإن نقص فيتامين B يُسبِّب ضعفاً في عضلة القلب ورشح مائي في الجسم.

إنّ أفضل منشّط لعضلة القلب وللأوعية الدموية هي ممارسة الرياضة المنظّمة والمنتظمة والمعتدلة، إضافةً إلى ممارسة هوايات مفيدة.

للاحتفاظ بقلب سليم، يجب اتباع ما يلي:

* مراعاة الاعتدال في كل شيء.

* عدم الإسراف في تناول الطعام ونوعيته.

* مزاولة الرياضة، وأفضلها رياضة المشي.

* الاعتناء بنظافة الجسد، خاصة الأذن والأنف والحنجرة.

* الوقاية من البرد.

* الإكثار من أكل الخضار والفواكه.

* إعطاء الجسم فرصة للراحة بعد الإجهاد الذهني.

* الابتعاد عن التدخين، والمشروبات الكحولية.

تبلغ عدد ضربات القلب أو دقّاته في الشخص السليم البالغ ٧٠ ضربة في الدقيقة تقريباً، وهو في وضع هادىء، وتزيد هذه الدقّات لدى الأطفال، كما تقلّ

كلّما تقدّم الإنسان في العمر، لتعود إلى الزيادة في سن الشيخوخة، وهي كما يبيّن الجدول التالي:

السن	ضربات القلب في الدقيقة	
من ٣ إلى ٥ سنوات	١٢٠	١٤٠
من ٥ إلى ١٢ سنة	١٠٠	١٢٠
من ١٢ إلى ٢١ سنة	٨٠	١٠٠
من ٢١ إلى ٥٠ سنة	٧٠	٨٠
من ٥٠ إلى ٦٠ سنة	٦٠	٧٠
من ٦٠ إلى	٧٠	٨٠

ـ أوجاع القلب الوهمية:

ينظر الإنسان عادة إلى مرضه نظرة سوداوية، إنَّ الكثير من المرضى الذين يشكون من الهيجان، أو الآلام الصدرية، ليس عندهم بالضرورة آفة قلبية، ومعظمهم ضحايا الوهم والحالات النفسية، إنَّ ظواهر هذه الآلام مشابهة جداً لأمراض القلب، ولكن وبعد الفحوصات الطبية والتحاليل وتخطيط القلب الكهربائي، يتبين أنّها تعود إلى إحدى الأمور التالية:

* تكلّس في فقرات الرقبة.

* التهاب المرارة أو وجود حصوات فيها.

* تقلّصات في المريء واضطرابات في الهضم.

* وجود فتق في الحجاب الحاجز.

* وجود حساسية روماتيزمية، نتيجة انتقال الإنسان من جو دافىء إلى جوٍ بارد حالاً.

* مضاعفات نزلة شعبية.

* حموضة المعدة.

* إنَّ مغلي النعناع يُنشِّط القلب ويمنع الخفقان، شرط أن يكون النعناع أخضر.

* مغلي القرنفل نافع لخفقان القلب وضيق التنفس.

* الورد + كزبرة يابسة + كافور مفيدة للخفقان.

* القرنفل + المصطكى + كزبرة يابسة تدق ناعماً وتذاب بالماء وتؤخذ شراباً لتقوية القلب.

* يفيد القلب: شراب التفاح، ماء الرمان، شراب السوس، التمر الهندي.

* مرض السكري:

ما هو مرض السكري؟

هو ارتفاع معدل السكر في الدم، أكثر من المعدل الطبيعي (والتي تتراوح بين ٧٠ ـ ١١٠ ملغ) ويُعتبر مرتفعاً عندما يتخطّى الـ ١٢٥ملغ.

السكري مرض شبه صامت ومزمن، وكل إنسان معرَّض للإصابة به، خاصّة لمن تجاوز الخمسين من العمر، ولذلك فهو من الأمراض الشائعة.

يمكن أن نقسم مرض السكري إلى ثلاثة أنواع أو مجموعات:

١ ـ المجموعة الأولى: تُصيب الأطفال والبالغين من الشباب حتى حوالي العمر ٣٥ سنة.

٢ ـ المجموعة الثانية: تصيب البالغين ابتداء من سن الـ٣٥ سنة وهو الأكثر شيوعاً.

٣ ـ السكري الحملي: يظهر خلال فترة حمل المرأة.

ـ مسبِّبات مرض السكري:

هناك عدّة غدد تشارك في إحداث مرض السكري في الجسم، وهي:

* غدة البنكرياس: ينتج مرض السكري عندما يطرأ تغيير على غدة البنكرياس التي تفرز مادة الأنسولين التي تساعد خلايا الجسم في الحصول على السكر الذي تحتاجه لإنتاج الطاقة، وعلى منع السكر من التراكم في الدم. وبتوقف إفراز مادة الأنسولين، تضعف استجابة خلايا الجسم لعمل الأنسولين.

* الغدد اللعابية.

* الغدد المجاورة للغدّة الدرقية.

* الكبد.

* المرارة.

* الطحال.

* الغدة الكظرية، التي تفرز مادة الأدرينالين والتي تُساعد على ارتفاع نسبة السكر في الدم.

* الغدة الدرقية، التي تفرز مادة الثيروكسين التي تساعد على رفع نسبة السكر في الدم.

* الغدة النخامية، والتي تسبّب إفرازات تبطل مفعول الأنسولين الصادر عن البنكرياس.

* وأخيراً عامل الوراثة، وخاصّة لمن يتّسم بالبدانة ـ السمنة ـ وهي أهم عوامل ظهور السكري.

كل هذه الغدد، قد تتعرّض لاضطرابات مجتمعة أو منفردة، وتُنتج بالتالي اضطراباً في إفراز المواد الحافظة لصحة الإنسان، أمّا العوامل المسبّبة لهذه الاضطرابات هي: الإرهاق، المسؤوليات، الضيق الاقتصادي...

ـ دلائل الإصابة بمرض السكري:

* عطش شديد، نشاف في الفم.

* جوع شديد نتيجة نقصان الغلوكوز، وغالباً ما يسبقها ارتعاش في اليدين، تعب، صداع، كآبة، شحوب.

* تبول كثير ومتكرّر والذي يؤدي بدوره إلى الجفاف.
* إرهاق أو تعب بدون أسباب.
* آلام في الجسم، وخز الأطراف، تضخم الركبتان.
* انخفاض في الوزن خاصّة عند الأطفال، وضمور في العضلات.
* تراجع صحّة المريض.
* اضطراب نسبة الأملاح في الجسم (الصوديوم والبوتاسيوم).

أمّا إذا كانت حالة مريض السكري شديدة، تُضاف إليها العوارض التالية:
* إصابة وخلل الأوعية الدموية.
* إصابة الأعصاب، وقد تصاب الأعصاب بالتهابات.

* ضعف في وظائف الكلية.

* التعرق بكثرة خاصة اليدين والجبهة.

* إصابة شبكة العين، تصلُّب في أنسجة العين.

* إصابة العين بالماء الزرقاء ـ الساد ـ.

* إصابة الجلد والأغشية المخاطية، حكّة خصوصاً في المنطقة التناسلية، إلتهابات جلدية تدوم طويلاً نتيجة الترسُّبات الحامضية.

* تنميل وخدر في اليدين والقدمين، ويتحول لونها إلى الإزرقاق.

* تقرح في الأقدام، وظهور دمامل، نتيجة زوال بعض أنواع الفلور المعوية الحيّة، واحتمال الإصابة بغرغرينا.

* الغيبوبة، وهي الأكثر خطورة، حيث يخف نبض المريض ويأخذ بالتنفس العميق، كما قد يفتح السكري الطريق للإصابة بالسل والالتهاب الرئوي.

ـ مضاعفات مرض السكري:

* قد يؤثر السكري في نفسية المريض، ويعاني القلق.

* ينتج عنه كذلك، اضطراب جنسي وعنّة.

* لدى المرأة الحامل، قد تُصاب بالإجهاض.

* قد يتعرّض القلب للإصابة.

* يحدث خللاً في الشرايين وتصبح معرضة للإنسدادات بسبب الكوليسترول والمواد الحامضية وتصبح الشرايين أكثر عرضة لتخزين المواد السامّة، وتؤدي إلى شيخوخة مبكِرة.

* متاعب في الكلى، وفي شبكة العين، وتزداد الحالة سوءاً لدى المدخنين حيث يزداد خطر الإصابة بالتهاب المفاصل.

ـ تشخيص المرض:

يتم تشخيص مرض السكري بإجراء فحص قياس نسبة وجود السكر في الدم، وكذلك في البول.

إذا أصيب إنسان بالسكري بعد سن الأربعين، أمكن التحكم بالمرض في معظم الأحيان، عن طريق تناول أغذية ملائمة، وإتباع نظام غذائي سليم وصحي، وبتحقيق وزن مثالي، والحفاظ عليه.

متابعة رياضة منتظمة.

إتباع سبل الحماية (إذا كان لعامل الوراثة دور في الإصابة بالمرض).

إنّ التشخيص المبكر والعناية المستمرة والمبكرة يحميان من مضاعفات السكري، ويخفّفان على المدى البعيد من العبء المادي على الفرد والمجتمع.

إنّ هرمون الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية، ومادة الأنسولين الصادرة عن البنكرياس واللذان يعملان بشكل معاكس، فإذا تغلبت إحداهما على الأخرى يضطرب التوازن البيولوجي في الجسم، ويبدأ الجسم بالعمل دفاعاً عن نفسه بزيادة كمية الغلوكوز في الدم، وهذه الزيادة تؤدي إلى اضطراب في التوازن البيولوجي ممّا يوجب التخلص منه عن طريق الكليتين، وتجعل عملية التبول تزداد.

قد يسبق الإصابة بالسكري لدى الراشدين حالة من السمنة.

وقد يصبح نَفَسُ المصاب بالسكري كريهاً ومصحوباً بضيق وصداع وكآبة.

- **نصائح إلى مريض السكري:**

يجب على مريض السكري أن يكون حذراً جداً في اختيار طعامه، لأنّ جسمه أصبح مريضاً وبحاجة إلى المرونة، كما عليه أن يعتمد في غذائه على الخضراوات والفواكه والحبوب مضافاً إليها كميات صغيرة من اللبن والحليب واللحوم الخالية من الدسم، وحد أدنى من الزيوت النباتية التي لا غنى عنها في الطهي، أمّا المرضى الذين يتناولون حقنة الأنسولين مساءً، فعليهم تناول وجبة خفيفة قبل النوم مثل (كعك غير محلّى أو كوب لبن).

إنّ نظام الحمية الذي يُفرض على مريض السكري، يُركّز على نوعية الأطعمة، كما يُنصح مريض السكري بأن لا يأكل ولا يشرب، ما يلي:

* السكر.

* المربيات، العسل، الحلويات، الشوكولا، الكاتو، البسكويت الحلو، الكريما، القشدة.

* الفواكه المعلّبة.

* المشروبات الغازية أو المحلاة، العصير المركّز المحلّى.

* النشويات، يفضل أن يؤخذ منها نصف وجبة أو أقل (بطاطا،أرز، معكرونة، خبز، برغل).

* تجنّب الكحول، والشاي والقهوة، فهي شديدة الضرر بخلايا الأعصاب، وتعمل على ترسُّب الكوليسترول وتحجزه في المرارة.

* البروتينات، تناول منها ربع وجبة، تجنب الحليب كامل الدسم، والبيض، واللحوم الدهنية لأنها ترفع نسبة البولينا في الدم.

* الدهون، اختار منها ما هو من مصدر نباتي، كزيت الزيتون وزيت الذرة، أمّا الدهون الحيوانية فقد تُسبّب تليُّف الكبد.

* الألياف، تناول منها يومياً ما ترغب مثل:

القمح غير المقشور.

الخضراوات ذات الجذور مثل (الجزر، اللفت، الفجل، البصل).

البقول كالفاصوليا والعدس واللوبيا.

الفواكه غير الغنية بالسكر كالتفاح والبرتقال.

الخضار، كالملفوف والخس والخيار والبندورة.

* مارس الرياضة، وخاصّة رياضة المشي لأنها تساعد على استهلاك السكر وتقلّل من نسبته في الدم، وتخفّف الوزن، وتزيد من فعالية غدة البنكرياس في إفراز مادة الأنسولين، وتنشّط الدورة الدموية، ويجب أن يؤدّي المشي إلى التعرُّق وأن لا يقل عن ٤٥ دقيقة وبمعدل ثلاث مرات أسبوعياً.

- هناك أغذية تُعتبر علاجاً، مثل:

البصل، الهندباء، الأرضي شوكي (يحتوي على مادة الأنسولين)، الهليون، الشمندر الأحمر (يؤثر بشكل إيجابي على الكلى لاحتوائه على المنغنيزيوم)، الفريز، الدرّاق، القرّة، الكرز، الليمون الحامض، البرتقال، الأترج، الزيتون الأسود.

- يُنصح بتناول الخضراوات بدون تقشير.

- ينصح بتناول الأعشاب العطرية وبكثرة.

- ينصح بعدم تناول البازلاء والفاصوليا، العدس، لأنه يصعب على الجسم امتصاصها وتساعد على التحمُّض.

إنّ أفضل الأطعمة هي تلك الغنية بالألياف، لأنها تساعد على عدم حصول الإمساك، كما يجب عدم استعمال الملح في الطعام.

- المرأة الحامل والسكري:

أن تكون المرأة مصابة بالسكري، لا يمنع من إنجابها للأطفال إذا أرادت ذلك، ولكن يجب عليها مراعاة بعض الاحتياطات، التي تُعتبر قواعد أساسية، وهي:

- يجب أن يكون الحمل مبرمجاً، وأن لا يفاجئها ذلك من حيث مدّة تناول حبوب منع الحمل قبل الحمل، ومراجعة طبيبها بذلك.

- ينبغي أن يكون معدل السكر أقرب ما يمكن من المعدل الطبيعي، وذلك منذ بداية الحمل حتى الولادة، وحتى بعد الولادة.

- عليها أن تراقب نسبة السكر في البول باستمرار.

- إذا غلب عليها القيء، تستدعي الطبيب.

- يجب عدم التدخين لأنه يؤذي الجنين.

إنّ ممارسة النشاط وخاصة المشي، له تأثير جيد على مرضى السكري، ويؤدّي إلى انخفاض معدل وجوده في الدم، وعلى العموم لكي يتم الحمل لدى

المريضة المصابة بداء السكري وبدون تعقيدات، ينبغي أن يكون هذا الحمل مبرمجاً وتحت إشراف الطبيب، إنَّ حبوب منع الحمل ممنوعة عن المرأة السكرية.

إذا هاجم مريض السكري الزكام أو التهاب اللوزتين، قد يتعرَّض المريض إلى فقد توازنه وتزداد الحاجة إلى الأنسولين، لذلك يجب مراقبة السكر وأخذ العلاج المناسب، كما أنَّ التدخين يؤذي مريض السكري.

ـ كيف تُحضّر حقنة الانسولين؟

* اغسل يديك جيداً.

* افرك الزجاجة بين راحتي اليد، ولا تخضّها.

* امسح غطاء الزجاجة.

* ادخل كمية هواء بنفس الجرعة داخل الزجاجة.

* اسحب كمية الأنسولين المطلوبة.

* يجب أن تكون الحقنة خالية من فقاعات الهواء.

* امسح مكان الحقن على جلد المريض.

* اغرز الإبرة بزاوية ٤٥ ـ ٩٠ درجة، احقن الأنسولين، ثم اسحب الإبرة من الجلد ولا تطهّر مكان الإبرة.

يجب أن يحفظ الأنسولين في ثلاجة، وفي الشتاء يحفظ في درجة حرارة الغرفة لمدة شهر بعيداً عن الحرارة وضوء الشمس.

يجب أن تغيّر مكان الحقن في الجسم، وخذ حقنة الأنسولين قبل وجبة الطعام بربع إلى نصف ساعة وتأكّد من صلاحية الدواء.

عدم رج زجاجة الأنسولين، ولكن إفركها بين راحتي اليد، وتناول حقنة الأنسولين في نفس الأوقات يومياً.

*** وصفة عشبية لتخفيض نسبة معدل السكر في الدم:**

١ ـ اغلي ورق التوت في كباية ماء، خذها يومياً ولعدة مرات.

٢ ـ خذ كم ورقة من اكليل الجبل (حصى البان) وورق الغار، اغليها معاً، واشربها عدّة مرات في اليوم.

*** السرطان:**

مرض يثير الرعب والخوف لدى الإنسان، ومَنْ يُصاب به ينتابه اليأس والشعور بأنّه ميّت لا محالة، غير أنَّ الطب يشير إلى عكس ذلك. وهناك إحصائيات تشير إلى أنّه يُشفى كل عام من هذا المرض نسبة لا بأس بها.

السرطان هو نمو للخلايا بصورة غير طبيعية حتى تصبح ورماً في المكان المصاب، وإذا لم يبدأ العلاج حالاً تنفصل الخلايا وتنتقل إلى مكان آخر في الجسم لتنمو مرّة أخرى، ويتضاعف وجودها بشكل مستمر مكوّناً ورماً ثانياً وثالثاً و....

إنّ أكثر الأعضاء التي يضربها السرطان هي: (الرئتين، الثديين، المعدة، الرحم، الفم، الحنجرة)، وثمّة عدّة أنواع من السرطان وهي بالترتيب من الأعلى حتى الأقل:

*** لدى الذكور:**

البروستات

الرئتان.

القولون والمستقيم.

المثانة.

الورم اللمفي.

ورم الجلد.

التجويف الفموي.

الكلية.

ابيضاض الدم.

المعدة.

بقية أجزاء الجسم.

* لدى الإناث:

الثدي.

الرئتان.

القولون والمستقيم.

الرحم.

المبيض.

الورم اللمفي.

ورم الجلد.

المثانة.

البنكرياس.

عنق الرحم.

بقية أجزاء الجسم.

إنّ علاج الأورام السرطانية تتم إمّا عن طريق الاستئصال أو العلاج بواسطة الأشعة الذرية، أو العقاقير القاتلة للسرطان، وتختلف نسبة الشفاء باختلاف نوع وحجم المرض وعمره في الجسم، وكلما اكتشف المرض مبكراً كلّما كانت نسبة الشفاء أفضل، والواقع أنّ علاج كل حالة تختلف عن غيرها. وعند ملاحظة الأعراض التالية، يجب مراجعة الطبيب الأخصائي بالأورام حالاً:

* وجود ألم أو إحمرار أو إنتفاخ دائم على الجلد أو في الفم.

* إن زيادة حجم أو أي تغيير في شكل الخال أو الشامة أو التالول.

* الإحساس بوجود أي تدرُّن في الثدي أو في أي جزء من الجسم.

* وجود نزيف غير عادي من الرحم قبل أو بعد العادة الشهرية.

* الشعور بصعوبة البلع ووجود احتقان دائم في الفم.

* سعال أو خشونة مستمرة في الصوت، أو وجود ماء في بلغم السعال.

* حدوث تغيير في نظام الأمعاء وفي عمليات الخروج أو وجود إمساك أو إسهال مستمرين، أو وجود دماء في البول.

نلفت النظر هنا أنه ليست بالضرورة أن يكون سرطاناً إذا وُجدت بعض هذه الدلائل المارّ ذكرها، وربما تكون بسبب وجود مرض آخر، إن الطبيب الإخصائي بالأورام هو الذي يُحدِّد ويشخِّص المرض.

ـ هل لنوعية الطعام علاقة بالسرطان؟

من الأحاديث النبوية المار ذكرها في فصول سابقة:

«المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء».

«ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه».

وقد ثبت صحّة هذه الأحاديث الشريفة، وتوصّل الطب إلى:

ـ أن نوع الطعام الذي يتناوله الإنسان، أحد أسباب إصابة المعدة بالأورام السرطانية، ومنها (الدهنيات، النشويات، السكريات).

ـ رفاهية الحياة لدى المرأة قد يتعبها ويصيبها بسرطان الثدي، بسبب كثرة تناولها للأطعمة الدسمة.

ـ إنَّ المواد التي تضاف للأطعمة المعلّبة، بقصد حفظها من التلف، قد تساعد على ظهور السرطان.

وبالمقابل يوجد أطعمة تساعد وتعمل على منع الإصابة بهذا المرض مثل: الجرجير، الخس، الفجل، الجزر، الكراث، الخبز الأسمر.

كما أن الوقاية من الإصابة بالمرض ممكنة إلى حدٍ ما، وذلك بإتباع ما يلي:

ـ الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة والسكريات والنشويات.

ـ الإقلال من استعمال السمن والزيوت والشحوم، وتجنب اللحوم الدهنية قدر الإمكان.

- تفادي تناول التوابل وملح الطعام والمخلّلات والفلفل.

- يجب تناول الخضراوات الطازجة والفاكهة بكثرة، حيث لها فاعلية جيدة للوقاية من المرض.

- عدم تناول المرأة للهرمونات الأنثوية بقصد المحافظة على الشباب والحيوية، لأنَّ مثل هذه الهرمونات تُسبّب سرطان الثدي.

- عدم زيادة الوزن عن المعدل خاصة بعد سن الأربعين.

وقد توصل العلم أخيراً إلى أنَّ الانفعال العصبي يُغيِّر من كيميائية وتركيب الدم، الأمر الذي يتيح فرصة أكبر للإصابة بسرطان الدم.

على كل سيّدة أن تلجأ شهرياً إلى فحص ذاتي بنفسها لثدييها (الضغط على الصدر بأناملها وتحسُّس ذلك جيداً إذا كان يوجد نتوءات غير طبيعية، أو وجود إفرازات غير طبيعية من حلمة الثدي، أو وجود أي تغيير في شكل الثدي، الشعور بألم أو ضيق في الثدي)، فإذا وجدت مثل هذه الحالات فقد لا يكون ذلك مرضاً سرطانياً، وربما كان ذلك خللاً هرمونياً لدى السيّدة، وعلى المرأة التي يكون سنها بين ٤٥ ـ ٦٠ سنة عليها الانتباه جيداً إلى هذه الملاحظات، خاصة المرأة التي أنجبت طفلها الأول بعد فترة متأخرة من زواجها.

- كيف تقوم السيدة بفحص ثدييها!

إنّ سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام الخبيثة شيوعاً لدى النساء في أغلب دول العالم، ويحتل المركز الأول في نسبة الوفيات ولهذا النوع من السرطان تميز على غيره بما يلي:

* من الممكن تشخيصه وعلاجه في المراحل المبكرة من المرض، وإمكانية الشفاء تصل إلى ٩٧٪ من الحالات.

لذلك يجب على كلّ امرأة التقيد بما يلي:

* ابتداءً من سن الـ٢٠، إجراء الفحص الذاتي للثدي مرّة كلّ شهر، وفحص الثدي لدى طبيب إخصائي بالأورام مرّة كل سنتين.

* ما بين سن الـ٤٠ و٥٠، الفحص الذاتي للثدي، وفحص الثدي لدى إخصائي بالأورام مرة كل سنة، إجراء صورة (ماموغرافي) مرّة كل سنتين.

* ما بعد الخمسين من العمر، الفحص الذاتي للثدي مرّة كل شهر، وزيارة طبيب الأورام مرّة كل سنة مع إجراء صورة (ماموغرافي) مرة كل سنة.

هناك ست خطوات لاكتشاف السرطان مبكراً، حيث يكون شفاؤه ممكناً:

١ ـ قفي أمام المرآة، تفقدي ثدييك جيداً ولاحظي إن وُجد أي تغيير غير طبيعي في شكل الثديين، إفرازات من الحلمة أو ترهل أو نتوءات أو تشقق في الجلد.

٢ ـ اضغطي يديك خلف رأسك وأنت واقفة أمام المرآة واضغطي إلى الأمام.

٣ ـ اضغطي بيديك جيداً على وركيك وانحني قليلاً باتجاه المرآة بينما تشدين بكتفيك وكوعيك إلى الأمام.

٤ ـ ارفعي ذراعك اليسرى، استعملي ثلاثة أو أربعة من أصابع يدك اليمنى لتتفحصي ثديك الأيسر بشدّة وعناية تامّة، إبدئي من الجهة الخارجية للثدي واضغطي بشكل دائري حول الثدي، اتجهي صوب الحلمة تدريجياً، افحصي كامل الثدي، ابذلي اهتماماً خاصاً للمساحة الواقعة بين الثدي وتحت الإبط وأيضاً تحت الإبط، تأكدي من وجود أية أورام أو كتل قاسية تحت الجلد.

٥ ـ اضغطي بلطف على الحلمة، وراقبي أية إفرازات، كرّري الخطوة الرابعة والخامسة على الثدي الأيمن.

٦ ـ كرري الخطوتين الرابعة والخامسة وأنت مستلقية على ظهرك، وذراعك اليمنى وراء رأسك وضعي مخدة أو منشفة مطوية تحت كتفك الأيسر، هذا الوضع يسهل فحص الثدي، واستعملي الحركة الدائرية ذاتها، ثم كرّري هذه العملية مع الثدي الأيمن.

يختلف الثدي بين امرأة وأخرى سواء في حجمه أو في شكله، كما يحصل

للثدي تغيرات خلال الدورة الشهرية (الحيض أو الميعاد) وكذلك أثناء الحمل وخلال انقطاع الميعاد، أو بعد الحمل أو أثناء الرضاعة، أو بعد التقدم في السن أو خلال تغير وزن المرأة، أو خلال مرحلة تناول حبوب منع الحمل، أو نتيجة تغير هرموني، كل هذه الأمور تحصل وتُغَيِّر من شكل وحجم الثدي لدى المرأة نفسها، من هنا يجب على كل امرأة أن تعرف حالة ثدييها الطبيعية وتقوم بفحص ذاتي لثدييها مرّة كل شهر، وأفضل وقت لهذا الفحص هو بعد يوم أو يومين أو ثلاثة من انتهاء الدورة الشهرية، وأمّا المرأة التي بلغت سن انقطاع الدورة الشهرية يمكنها اختيار يوماً مناسباً لذلك، وليكن اليوم الأول من كل شهر، وإذا اكتشفت المرأة أي شيء غير طبيعي مثل (ورم، إفرازات، تقشر في الجلد) عليها مراجعة الطبيب فوراً.

هناك طرق أخرى أكثر تقدماً لفحص الثدي وهي: طريقة الصوت فوق السمعي، طريقة التخطيط الحراري، التنظير الشفّاف، ورغم كل هذه الطرق الثلاث المتقدّمة، تبقى الصورة الشعاعية هي الأفضل لأنها تظهر الأورام الصغيرة جداً.

فهرس الموضوعات

* **الباب الرابع**

الفصل الأول - عوارض وآلام، إسعافات

الفصل الخامس ـ المشكلات الجلدية، قواعد عامة وإرشادات

كتب صدرت للمؤلف

- الموسوعة الغذائية (شركة رشاد برس، بيروت ـ لبنان).
- الأمراض: أسبابها، مظاهرها (شركة رشاد برس، بيروت ـ لبنان).
- معارك خالدة في التاريخ الإسلامي (شركة رشاد برس، بيروت ـ لبنان).
- رجال صنعوا التاريخ (شركة رشاد برس، بيروت ـ لبنان).
- مدن الشرق الأدنى القديم (شركة رشاد برس، بيروت ـ لبنان).
- أسرار النوم ومملكة الأحلام، (شركة رشاد برس، بيروت ـ لبنان).
- ميثولوجيا الشعوب القديمة، دار الفكر اللبناني، بيروت ـ لبنان.
- موسوعة المدن والقرى اللبنانية، دار عون، بيروت ـ لبنان.
- الأعياد، العادات والمعتقدات، (شركة رشاد برس، بيروت ـ لبنان).